

Evaluation du comportement alimentaire

Entourer les réponses vous correspondant:

Nombre de repas quotidiens : 1 2 3 >3

Précision des repas pris : Petit-déjeuner Collation matinée Déjeuner (« midi ») Collation après-midi Dîner Collation soirée

Grignotage : occasionnel quotidien précisez le ou les moments les plus propices au grignotage :.....

Hydratation quotidienne:

- quantité d'eau : inférieure à 1 litre 1 litre 1,5 litres supérieure à 1,5 litres
- autres boissons : café thé infusion sirop sodas autres à préciser :.....
- nombre de verres d'alcool: 0 /occasionnel 1 verre/jour 2 verres/jour plus de 2 verres/jour

Nombre de repas pris hors domicile au cours d'une semaine : Occasionnel (pas toutes les semaines) 1 2 3 >3

Temps moyen consacré à la prise de vos repas : 5 à 10 minutes 10 à 20 minutes 20 à 30 minutes 30 à 40 minutes supérieur à 40 minutes

Sur une échelle de 0 à 5 (mettre une croix) comment estimez-vous :

- vos connaissances sur l'équilibre alimentaire (0= pas satisfaisantes / 5=très satisfaisantes) 0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5
- votre application de l'équilibre alimentaire au quotidien (0= pas satisfaisante / 5=très satisfaisante) 0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5
- vos portions alimentaires (0= trop faibles / 5= trop importantes) 0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5
- votre motivation au changement si besoin 0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

Quels sont vos principales motivations :

Quels sont vos principaux freins :