

Carnet de bord
Trucs et Astuces pour prendre soin de soi sans grignoter son budget
Volet Alimentation et Santé

A. Un temps de pause, pour s'interroger sur son alimentation :

1/ Repas et relation à la nourriture

Suivez-vous un régime particulier ?

- Oui Précisez : _____
 Non

Avez-vous du plaisir à manger ?

- Oui
 Non

Combien de repas prenez-vous par jour ?

- 1X 3X
 2X >4X

Avez-vous l'habitude de grignoter entre les repas ?

- Oui
 Non

Mangez-vous

- Rapidement
 Lentement > 20 min (mastication lente)

À quelle heure de la journée avez-vous une

- forte sensation de faim : _____
- envie de manger sans sensation de faim : _____

2/ Quand ? Où ? Avec qui mangez-vous ?

	MATIN	MIDI	SOIR	Autres
Quand : à quelle heure ?				
Où ?				
Avec qui ?				

3/ Préparation des repas

Où achetez-vous vos fruits et légumes le plus souvent :

- Supermarché
- Marché
- Autre précisez _____

Qui prépare les repas en générale? _____

Quel type de plat cuisinez-vous le plus souvent ?

- Plat congelé
- Plat acheté tout préparé
- Plat préparé à la maison

4/ Quels sont vos aliments préférés ? Quels aliments n'appréciez-vous pas ?

Les aliments que j'aime et mange :	Les aliments que je n'aime pas et ne mange pas :
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
....

5/ Les céréales

Quelles céréales consommez-vous le plus ?

- Blé (pâtes, pain)
- Riz
- Quinoa
- Avoine
- Maïs
- Sorgho
- Autre, précisez _____

Quel pain consommez-vous le plus ?

- Pain blanc à la farine de froment (Blé)
- Pain ½ complet à la farine de froment (Blé)
- Pain Kamut (ancien blé)
- Pain complet à la farine d'épeautre
- Pain multi céréales
- Autre, précisez _____

6/ Alimentation et santé :

Avez-vous des allergies ou intolérance alimentaire ?

- Oui Lesquelles : _____
 Non

Vous sentez vous ballonné après les repas ?

- Oui
 Non
 Parfois

Vous sentez vous fatigué après les repas ?

- Oui
 Non
 Parfois

7/ Selon vous, quelles habitudes alimentaires ont un impact désagréable sur votre bien-être physique et psychique ?

- -
-
-

8/ Quelles habitudes souhaiteriez-vous changer en priorité ?

- -
-
-

B. Quelques informations : Campagne « Good Food » de Bruxelles Environnement :

<http://engagement.bruxellesenvironnement.be/>

Sur ce site découvrez des trucs et astuces pour une alimentation durable tel que :

- ✓ Les recettes 4 saisons → Mangez des fruits et légumes de saison
- ✓ Concoctez des recettes avec les restes du frigo et le fond du garde manger
→ Recette sur le site *Fristouille* ainsi que les conseils de conservation des restes
- ✓ Organisez votre frigo afin d'éviter un maximum le gaspillage
- ✓ Guide pour choisir les poissons issus de la pêche locale et durable