

## CARNET DE BORD ALIMENTAIRE

Votre carnet de bord alimentaire, va vous aider à identifier ce que vous mangez, dans quelles conditions et à en prendre conscience. Il va aussi me permettre d'analyser votre comportement alimentaire, de mieux vous connaître et d'adapter ma prise en charge à vos goûts, vos besoins et vos difficultés.

- Comment le remplir ?

Notez tout ce que vous mangez ou buvez... de préférence dès la fin de la prise.

N'oubliez pas les grignotages et les boissons ! Indiquez également le lieu, l'heure et la durée de la prise alimentaire et si vous mangez seul ou accompagné.

Remplissez votre carnet même si votre alimentation pendant ces quelques jours n'est pas votre alimentation habituelle. Si un événement particulier la modifie (restaurant, maladie..) précisez-le.

Date : Lundi XXXX

Heure/ lieu	Aliments consommés	Conditions de prise
8 :00 - domicile	¼ baguette beurre 1càS de confiture 1 verre de jus d'orange 1 café avec 1 sucre	Assis devant la télévision
11 :00- Bureau	5 gâteaux Gerblé au sésame	Assis devant l'ordinateur
12 :30 - cantine	1 steak haché 1 portion de pâtes à la sauce tomate 1 part de camembert 1 morceau de pain 1 verre de vin	Assis avec des collègues
17 :00- domicile	1 verre de jus d'orange 1 brioche	Debout
19 :30- domicile	1 potage en brique 9 légumes + crème fraîche 2 tranches de jambon fumé Beurre ¼ de baguette 1 Activia vanille	Assis – avec mon conjoint

Vous pouvez déjà commencer à réfléchir, sans le noter sur votre carnet, à votre façon d'aborder l'alimentation, à ce que vous ressentez quand vous mangez, aux sensations que cela vous procure. Nous en discuterons lors de la consultation.

A très bientôt.

Géraldine CLEMMER-HANZO