

RECUEIL ALIMENTAIRE COMPORTEMENTAL

	Petit déjeuner	Matinée	Midi	Après-midi	Dîner	Soirée
Heure	<p>Permet de faire préciser les habitudes et rythmes alimentaires</p> <p>Les repas sont-ils pris : en famille, seul, à table, debout, devant la télévision, etc...</p> <p>Existe-il des prises alimentaires en dehors des repas ?</p> <p>Surviennent-elles toujours au même moment ?</p>					
Lieu						
Avec qui ? En faisant quoi ?						
Quelles sensations physiques et émotions AVANT de manger ?	<p>Permet de travailler sur la sensation physique de faim (gargouillement, creux gastrique,...) et la différence avec l'envie de manger pour une autre raison (ennui, habitude, tristesse, colère,...)</p>					
Niveau de Faim De 0 à 10						
Quels aliments ? Composition et quantité	<p>Permet globalement de repérer les principaux choix alimentaires et la taille des portions</p>					
Durée de la prise alimentaire	<p>Evalue la tachyphagie prandiale (objectif repas > 20 minutes) ; faire préciser le degré de mastication des aliments</p>					
Quelles sensations physiques et émotions APRES manger ?	<p>Permet de travailler sur la sensation physique de rassasiement (disparition de la sensation de faim) et la différence avec le trop plein gastrique (lourdeur d'estomac, tiraillements, reflux,...)</p> <p>Permet également d'aborder les émotions induites par la prise alimentaire (apaisement, culpabilité, dégoût,...)</p>					
Niveau de plaisir De 0 à 10						