

9. Habitudes alimentaires

Dossier nr. :

Remplir ce questionnaire aussi attentivement que possible, en notant tout ce que vous mangez et buvez pendant 3 jours (et 3 nuits) consécutifs en utilisant les feuillets ci-joints.

- soyez complet et précis
- notez tous les repas, collations, boissons, au fur et à mesure afin de ne rien oublier
- notez le lieu (domicile, restaurant, etc.) et l'heure des repas
- précisez pour chaque aliment consommé :
 - la nature exacte du produit
 - n'inscrivez pas :
 - crudité mais carottes râpées, etc.
 - viande mais escalope de veau, rôti de porc, etc.
 - poisson mais colin, saumon, etc.
 - fromage mais camembert, gruyère, etc.
 - fruits mais pomme, poire, etc.
 - pour les aliments particuliers (hamburger, sandwich, etc.) indiquez la composition et si nécessaire la marque
- la quantité consommée :
 - en grammes, nombre de pièces
 - cuillère à café, cuillère à soupe
 - bol, tasse
 - verre
- le mode de cuisson
- la matière grasse, le sel et le sucre utilisés et leur quantité.

Remplissez ce questionnaire même si votre alimentation lors de cette enquête n'est pas votre alimentation habituelle. Si un événement particulier la modifie (restaurant, maladie, etc.), précisez-le.

JOUR 1 - 2 - 3 (entourez le jour):

	Heure et lieu	Menu précis	Quantité consommée	Mode de cuisson Assaisonnement
Petit-déjeuner				
Dans la matinée				
Repas de midi				
Dans l'après-midi				
Repas du soir				
Dans la soirée				
Durant la nuit				
Autres prises alimentaires				

OBSERVATIONS : puis d'autres tableaux identiques pour JOUR 2, JOUR 3, etc.