

Questionnaire sur l'alimentation  
en accompagnement du diaporama d'information

- 1- Quelles améliorations aimerais-tu avoir en changeant quelques habitudes alimentaires ?
  
- 2- Es-tu concerné par certains effets de l'excès de glucides comme indiqué dans le diaporama ?
  
- 3- Réécris la répartition globale de tes apports en macronutriments que tu devrais avoir idéalement.
  
- 4- Quelle quantité d'eau tu devrais boire chaque heure ?
  
- 5- Cite les aliments protéinés que tu consommes dans ta journée.
  
- 6- Quels exemples de bon gras consommes-tu ?
  
- 7- Quels exemples de mauvais gras consommes-tu ?
  
- 8- Réécris les graisses saines que tu dois consommer chaque jour.
  
- 9- Où trouve-t-on les glucides ?
  
- 10- Quel est l'intérêt des fibres ?

11- Rencontres-tu souvent des problèmes intestinaux (maux de ventre, crampes à l'estomac, remontée acide, nausée) ? Si oui, à quel moment de la journée ?

12- D'après les recommandations de l'OMS, consommes-tu plus ou moins de sucre ?

13- Cite les trois réserves de glucose une fois arrivée dans le sang ?

14- Cite les glucides que tu consommes le plus.

15- Dessine ton assiette type et compare-la avec l'assiette idéale du diaporama.

16- Quels sont les changements que tu serais prêt / prête à faire ?

17- Quel petit déjeuner te conviendrait le mieux ?

18- Quelle collation pourrait t'intéresser ?

