



**Date :**

## **Sport - Art - Etudes**

Questionnaire et "Journal alimentaire" à remplir et rapporter lors de l'entretien avec la diététicienne

**NOM PRENOM :**

**Age :**

**École :**

**Sport :**

---

1. As-tu déjà reçu des informations sur l'alimentation du sportif ? Exemples ?

---

### **2. PETIT DEJEUNER**

Combien de fois par semaine ?

Que manges-tu ?

Si tu n'en prends pas, pourquoi ?

---

### **3. RECREATION du matin**

Est-ce que tu manges/bois quelque chose (ex.) ?

---

### **4. MIDI**

Manges-tu à la maison ?

Que manges-tu ?

À l'école?

- menu de la cafétéria ?
  - pique-nique de la maison ?
  - acheté sur place ?
  - autres ?
- 

### **5. GOUTER (après-midi)**

Combien de fois par semaine ?

Que manges-tu ?

Si tu n'en prends pas, pourquoi ?

## 6. ENTRAINEMENT/COMPETITION

Que manges-tu comme dernier repas avant le match/la compétition ?  
Combien de temps avant ?

Manges-tu dans l'heure juste AVANT l'entraînement (ex.) ?

Combien de temps APRES l'entraînement vas-tu manger (ex.) ?

---

## 7. BOISSON

Quelle est ta boisson principale ?

Tes autres boissons ?

Est-ce que tu bois AVANT l'entraînement ?

Quelle boisson ?  
Combien (verre ou dl) ?

Est-ce que tu bois PENDANT l'entraînement ?

Quelle boisson ?  
Combien (verre ou dl) ?

Que bois-tu APRES l'entraînement ?

---

## 8. SUPPLEMENTS / COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Prends-tu des suppléments de vitamines, magnésium, fer... ?

Si oui, pour quelle(s) raison(s) ?

---

## 9. POIDS

Est-ce que ton poids te convient ?

Si non, pourquoi ?

Tu te pèses : chaque jour / semaine / mois / irrégulièrement / jamais ? (entoure)

---

**RENDEZ-VOUS** supplémentaire avec la diététicienne souhaité : OUI – NON

**Merci pour ta collaboration**



**Note sur ce JOURNAL ALIMENTAIRE tout ce que tu manges et bois durant 3 jours**

**NOM Prénom :**

	Jour 1		Jour 2		Jour 3	
<b>Petit déjeuner</b>	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
<b>Goûter</b>	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
<b>Repas de midi</b>	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
<b>Goûter</b>	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
<b>Repas du soir</b>	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
<b>Soirée</b>	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :