



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	
Petit déjeuner	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
Goûter	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
Repas de midi	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
Goûter	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
Repas du soir	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :
Soirée	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :	Lieu :	Heure :