



Journal alimentaire

Afin de bien préparer le rendez-vous avec le diététicien dans le cadre du parcours NPO, nous vous proposons de remplir en famille ce journal alimentaire (si votre enfant est un adolescent, il pourra le remplir seul).

Ce document permettra au diététicien de comprendre en détail les habitudes alimentaires de votre enfant, le rythme de vie et les contraintes de votre famille. Il pourra mieux analyser le comportement alimentaire de votre enfant et proposer des conseils personnalisés et adaptés à sa situation.

Ce travail de recueil est aussi l'occasion pour votre famille de faire le point sur vos habitudes alimentaires.

Quelques explications
pour remplir au mieux
le journal :

- 1** **NOTEZ TOUT CE QUE L'ENFANT MANGE**, même en dehors des repas. Le diététicien ne vous jugera pas et aidera à trouver des solutions pour améliorer l'alimentation de votre enfant.
- 2** **VOUS POUVEZ PRENDRE DES PHOTOS DE QUELQUES REPAS** en complément du journal alimentaire, pour que le diététicien évalue les quantités consommées par l'enfant.
- 3** **L'IDÉAL EST DE LE REMPLIR SUR 3 JOURS CONSÉCUTIFS** en incluant un jour du week-end.
- 4** **PENSEZ À REMPLIR CE JOURNAL AU FUR ET À MESURE, POUR NE RIEN OUBLIER.**



REPLISSAGE



Lieu : cantine, maison, nounou, sortie...

Horaire

Avec qui ?

Temps du repas

Installation : assis, debout, devant un écran...



Notez ce que mange l'enfant, sans culpabilité, l'objectif est de comprendre et non de juger.



Émotions : joie, gaieté, énervement, colère, tristesse, ennui, stress, angoisse, inquiétude...

Pensée : je vais me régaler, je vais encore grossir, je vais encore perdre du temps...



Avant le repas : j'ai faim, j'ai besoin de manger, je n'ai pas faim, j'ai envie de manger...

Après le repas : j'ai trop mangé, mon ventre est gonflé, je n'ai plus faim, je n'ai plus envie de manger, je suis écœuré...



Je me suis forcé(e) à finir mon assiette, je n'ai pas pu m'arrêter de manger, j'ai mangé trop vite, j'ai mangé doucement, j'ai mangé dans le calme...

IMPORTANT

Le professionnel précisera auprès de l'enfant et/ou de la famille si les items présentant un * sont à compléter.

JOUR 1 Le ___ / ___					
PETIT DÉJEUNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
MATINÉE	    			Avant le repas : Après le repas :	
DÉJEUNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
APRÈS-MIDI	    			Avant le repas : Après le repas :	

JOUR 1 SUITE					
DÎNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
SOIRÉE	    			Avant le repas : Après le repas :	
NUIT	    			Avant le repas : Après le repas :	

Commentaires de la part des parents :

JOUR 2 Le ___ / ___					
PETIT DÉJEUNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
MATINÉE	    			Avant le repas : Après le repas :	
DÉJEUNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
APRÈS-MIDI	    			Avant le repas : Après le repas :	

JOUR 2 SUITE					
DÎNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
SOIRÉE	    			Avant le repas : Après le repas :	
NUIT	    			Avant le repas : Après le repas :	

Commentaires de la part des parents :

JOUR 3 Le ___ / ___					
PETIT DÉJEUNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
MATINÉE	    			Avant le repas : Après le repas :	
DÉJEUNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
APRÈS-MIDI	    			Avant le repas : Après le repas :	

JOUR 3 SUITE					
DÎNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
SOIRÉE	    			Avant le repas : Après le repas :	
NUIT	    			Avant le repas : Après le repas :	

Commentaires de la part des parents :

<p>JOUR - Le _ / _</p>					
<p>PETIT DÉJEUNER</p>     				<p>Avant le repas :</p> <p>Après le repas :</p>	
<p>MATINÉE</p>     				<p>Avant le repas :</p> <p>Après le repas :</p>	
<p>DÉJEUNER</p>     				<p>Avant le repas :</p> <p>Après le repas :</p>	
<p>APRÈS-MIDI</p>     				<p>Avant le repas :</p> <p>Après le repas :</p>	

JOUR - SUITE	 SITUATION	 CE QUE TU MANGES ET BOIS	 ÉMOTIONS ET/OU PENSEES	 SENSATIONS ALIMENTAIRES	 COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
DÎNER	    			Avant le repas : Après le repas :	
SOIRÉE	    			Avant le repas : Après le repas :	
NUIT	    			Avant le repas : Après le repas :	

Réalisation : ©Normandie Pédiatrie. Mars 2021. Crédits photos : ©Thinkstock. ©Pexels. Toute reproduction partielle du document est strictement interdite.

Commentaires de la part des parents :