



JOURNAL ALIMENTAIRE

☞ Ce questionnaire est à remplir à la maison et à remettre au médecin lors de la prochaine consultation

La veille de la consultation, notez de façon précise les aliments et les boissons que votre enfant a consommés ce jour là en indiquant :

- ✓ la nature de l'aliment et la marque (ex : yaourt aux fruits, lait entier)
- ✓ la quantité (ex : 1 steak entier, 1/2 tranche de jambon, 1 assiette de pâtes, 5 cuillères à soupe de purée)
- ✓ le mode de préparation (ex : cuisson à l'huile : tournesol 1 c à soupe, beurre : 1 noix, vinaigrette : 2 c à soupe...)
- ✓ les boissons à table et en dehors de table (ex : 1 grand verre de jus d'orange frais, une canette de 300 ml de soda, un petit verre de sirop)
- ✓ les grignotages (ce qui se consomme en dehors des repas, ex : 11 h - 1 barre chocolaté, 15 h - une sucette, 18 h - un petit paquet de chips...).

JOURNEE DU/...../.....

Petit déjeunerH....	
MatinéeH....	
DéjeunerH....	
GoûterH....	
DinerH....	
AutresH....	