

Test comportement alimentaire

Questions	1	2	3
Petit déjeuner ?	Pas envie, ou pas le temps	Rapide : une boisson, un yaourt	Complet : thé, café, chocolat, lait-yaourt, céréales ou tartine, jus de fruit
Combien de repas par jour ?	Vous sautez un des 3 repas principaux	Matin, midi, soir	Matin, Midi, gouter, soir
Habitudes alimentaires	cheese burger, frite salade, pâtisserie, coca	Léger, gare à ma ligne	Équilibré : fruits, légumes, féculents viande, poisson, laitage, eau
Boisson préférée en journée	Soda light	Je bois un peu de tout...selon	Eau
Les féculents, vous en mangez	Presque pas	De temps en temps	Une fois par jour
Fruits et légumes, vous en mangez	J'aime pas ça !	deux fois par semaine	Tous les jours
Viande ou poisson	J'aime pas la viande...ou j'aime pas le poisson	J'alterne et j'en mange tous les jours (150 g). La viande ça rend fort !	J'alterne mais pas plus de 2,5g*poids de mon corps d'ado et j'évite immédiatement après un effort
Le fast food	Tous les jours ! C'est convivial !	Plus d'une fois par semaine	Occasionnellement
Équilibre entre les repas	Je mange peu mais je grignote bcp (je vais au supermarché à coté du lycée)	Mange peu au déjeuner, bcp à midi et plus léger le soir	Petit déjeuner de Roi, déjeuner de prince, diner de mendiant
Rythme	Je mange devant la TV	Je mange vite (voir en faisant autre chose)	Je prends mon temps, à table, avec mes amis, ma famille

Test comportement alimentaire

Questions	1	2	3
Petit déjeuner ?	Pas envie, ou pas le temps	Rapide : une boisson, un yaourt	Complet : thé, café, chocolat, lait-yaourt, céréales ou tartine, jus de fruit
Combien de repas par jour ?	Vous sautez un des 3 repas principaux	Matin, midi, soir	Matin, Midi, gouter, soir
Habitudes alimentaires	cheese burger, frite salade, pâtisserie, coca	Léger, gare à ma ligne	Équilibré : fruits, légumes, féculents viande, poisson, laitage, eau
Boisson préférée en journée	Soda light	Je bois un peu de tout...selon	Eau
Les féculents, vous en mangez	Presque pas	De temps en temps	Une fois par jour
Fruits et légumes, vous en mangez	J'aime pas ça !	deux fois par semaine	Tous les jours
Viande ou poisson	J'aime pas la viande...ou j'aime pas le poisson	J'alterne et j'en mange tous les jours (150 g). La viande ça rend fort !	J'alterne mais pas plus de 2,5g*poids de mon corps d'ado et j'évite immédiatement après un effort
Le fast food	Tous les jours ! C'est convivial !	Plus d'une fois par semaine	Occasionnellement
Équilibre entre les repas	Je mange peu mais je grignote bcp (je vais au supermarché à coté du lycée)	Mange peu au déjeuner, bcp à midi et plus léger le soir	Petit déjeuner de Roi, déjeuner de prince, diner de mendiant
Rythme	Je mange devant la TV	Je mange vite (voir en faisant autre chose)	Je prends mon temps, à table, avec mes amis, ma famille

Test comportement alimentaire

Questions	1	2	3
Petit déjeuner ?	Pas envie, ou pas le temps	Rapide : une boisson, un yaourt	Complet : thé, café, chocolat, lait-yaourt, céréales ou tartine, jus de fruit
Combien de repas par jour ?	Vous sautez un des 3 repas principaux	Matin, midi, soir	Matin, Midi, gouter, soir
Habitudes alimentaires	cheese burger, frite salade, pâtisserie, coca	Léger, gare à ma ligne	Équilibré : fruits, légumes, féculents viande, poisson, laitage, eau
Boisson préférée en journée	Soda light	Je bois un peu de tout...selon	Eau
Les féculents, vous en mangez	Presque pas	De temps en temps	Une fois par jour
Fruits et légumes, vous en mangez	J'aime pas ça !	deux fois par semaine	Tous les jours
Viande ou poisson	J'aime pas la viande...ou j'aime pas le poisson	J'alterne et j'en mange tous les jours (150 g). La viande ça rend fort !	J'alterne mais pas plus de 2,5g*poids de mon corps d'ado et j'évite immédiatement après un effort
Le fast food	Tous les jours ! C'est convivial !	Plus d'une fois par semaine	Occasionnellement
Équilibre entre les repas	Je mange peu mais je grignote bcp (je vais au supermarché à coté du lycée)	Mange peu au déjeuner, bcp à midi et plus léger le soir	Petit déjeuner de Roi, déjeuner de prince, diner de mendiant
Rythme	Je mange devant la TV	Je mange vite (voir en faisant autre chose)	Je prends mon temps, à table, avec mes amis, ma famille