



SMR Pédiatrique VAL PRE VERT

Traitement des pathologies digestives, métaboliques et endocriniennes
Domaine du Laou - 929 Route de Gardanne - 13105 MIMET
Tel : 04 42 16 07 00 / Mail : secretariat@valprevert.com

JOURNAL ALIMENTAIRE

Nom :

Prénom :

Afin de mieux connaître les raisons de la prise de poids de votre enfant, nous vous demandons de noter sur ce carnet, **pendant 7 jours**, tout ce que votre enfant **mange ou boit, y compris en dehors des repas**.

Ce document doit être le reflet de l'alimentation spontanée de votre enfant : vous **ne devez donc rien changer** à vos habitudes alimentaires durant cette semaine.

Vous devez nous préciser :

↳ Les quantités de chaque aliment consommé.

Pour cela vous pouvez utiliser plusieurs unités.

→ Grammes, millilitres, ... en utilisant une balance

→ Nombres de cuillères (à soupe ou à café)

→ Bol, tasse à café, verre à moutarde, assiettes ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, ...)

↳ Le type d'aliment

Type de lait : écrémé, $\frac{1}{2}$ écrémé ou entier,

Type de yaourt : nature, aromatisé, ...

Type de viande : steak de bœuf, rôti de porc, ...

Type de boisson : jus d'orange, eau, eau gazeuse, Soda, ...

Quantité de sucre rajouté

↳ Le mode de cuisson des plats

Ex : au four, en friture, au barbecue, bouilli, au beurre, ...

Nous vous proposons de remplir une feuille par jour.

Voici un exemple pour vous expliquer comment remplir l'enquête alimentaire :

JOUR N°1		Date : 23 Juin 2022	
Heure du repas	Lieu du repas (maison, restaurant, grands parents, ...)	Composition du repas et QUANTITES	Observations (cadre réservé à la diététicienne)
9h00	Maison	2 pains au chocolat 1 bol de lait $\frac{1}{2}$ écrémé 3 cuill à café de cacao 1 verre de jus d'orange	
13h00	Chez un ami	1 steak haché + 1 cuill à café de moutarde 1 bol de frites 1 pêche	
15h30	A la piscine	1 glace à l'eau	
17h00	Maison	2 madeleines 4 carreaux de chocolat 1 verre de Coca Cola	
20h30	Maison	1 bol de salade verte + 1 cuill à soupe de vinaigrette 7 cuill à soupe de coquillettes 2 tranches de jambon cuit + 1 noisette de beurre 2 tranches de pain 1 compote	
22h00	Maison	2 verres de Coca Cola	

Il est très important que cette enquête alimentaire soit remplie de façon précise.

Cela nous permettra d'adapter notre prise en charge à chaque enfant.

JOUR N°1

Date :

Heure du repas	Lieu du repas (maison, restaurant, grands parents, ...)	Composition du repas et QUANTITES	Observations (case remplie par la diététicienne)

JOUR N°2

Date :

Heure du repas	Lieu du repas (maison, restaurant, grands parents, ...)	Composition du repas et QUANTITES	Observations (case remplie par la diététicienne)

JOUR N°3

Date :

Heure du repas	Lieu du repas (maison, restaurant, grands parents, ...)	Composition du repas et QUANTITES	Observations (case remplie par la diététicienne)

JOUR N°4

Date :

Heure du repas	Lieu du repas (maison, restaurant, grands parents, ...)	Composition du repas et QUANTITES	Observations (case remplie par la diététicienne)

JOUR N°5

Date :

Heure du repas	Lieu du repas (maison, restaurant, grands parents, ...)	Composition du repas et QUANTITES	Observations (case remplie par la diététicienne)

JOUR N°6

Date :

Heure du repas	Lieu du repas (maison, restaurant, grands parents, ...)	Composition du repas et QUANTITES	Observations (case remplie par la diététicienne)

JOUR N°7		Date :	
Heure du repas	Lieu du repas (maison, restaurant, grands parents, ...)	Composition du repas et QUANTITES	Observations (case remplie par la diététicienne)

Merci de votre collaboration.

<u>Bilan et objectifs:</u>
--