Fiche de renseignements

Nom :  Heure de lever :

Prénom :  Heure de coucher :

Age : Temps de sommeil :

Sexe : Poids : Taille :

**Entoure tes repas :**

Petit-déjeuner Encas Déjeuner Gouter Diner Collation

**Au petit déjeuner je consomme :**

* Pain
* Céréales
* Produit laitier
* Thé/Café
* Fruits
* Gâteaux
* Viennoiseries
* Autre : …
* Rien

**Pour mes repas je mange :**

* Plats préparés
* Fast-Food
* Restaurant universitaire
* Chez moi, ce que je cuisine

**Durant mon repas je mange/je bois :**

* Produits transformés (cordon-bleu, knaki, etc)
* Légumes
* Féculents
* Viande blanche
* Viande rouge/ charcuterie
* Boissons gazeuses
* Eau
* Alcool

**Moyens de transports : Durée par jour :**

* Voiture
* Transports en commun
* Vélo/autre
* Marche à pied

**Activité sportive : Durée par semaine :**

* Lundi
* Mardi
* Mercredi
* Jeudi
* Vendredi
* Samedi
* Dimanche

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Je fume** | **Oui Non** | **Par jour : ….. cigarette(s)** |
| **Je bois de l’alcool**  | **Oui Non**  | **Par semaine :**  |
| **Je suis sur un écran** |  |  **….. heures par jour**  |