Lorsque je mange devant un écran…

1	2	3	4	5
Jamais ou très rarement vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Très souvent ou toujours vrai

	1	2	3	4	5
Je porte une attention aux aliments que je mange.					
Je remarque comment la nourriture et les boissons influencent mes pensées, mes sensations corporelles et mes émotions.					
Je suis capable de décrire les aliments que j'ai mangés après les avoir consommés.					
Je remarque toutes les saveurs et les goûts perçus durant le repas.					
Je suis capable d'arrêter avant la fin de mon assiette en écoutant mes signaux de faim.					
Je suis conscient(e) de la température de mes aliments.					
Je suis capable d'identifier de quel côté je mâche les aliments.					
Je peux me souvenir du nombre de temps que j'ai pris pour manger.					
J'ai faim avant de manger.					

CIRCUIT
Centre pédiatrique d'intervention en prévention et en réadaptation cardiovasculaires