

FK: Questions de santé

Comment tenir un journal alimentaire

1. Notez tous les aliments et boissons que vous consommez, sauf l'eau, pendant trois jours consécutifs.
2. Il est préférable de noter les aliments que vous consommez pendant le repas ou la collation.

“ **Décrivez les aliments de façon précise et mentionnez la marque si possible.** ”

3. Écrivez l'heure à laquelle vous mangez et l'endroit où vous le faites (par ex., à la maison, à l'école, au restaurant, en regardant la télévision, etc.).
4. Décrivez les aliments de façon précise et mentionnez-en la marque si possible. Par exemple : margarine (Becel), 1 cuillerée à thé rase.
5. Autant que possible, joignez à votre journal alimentaire les étiquettes des aliments qui indiquent de l'information nutritionnelle (par ex., emballage de tablettes de chocolat, contenants de yogourt).
6. Mentionnez si les fruits et légumes sont frais, en conserve (dans l'eau, un sirop épais ou un sirop léger), cuits ou congelés.

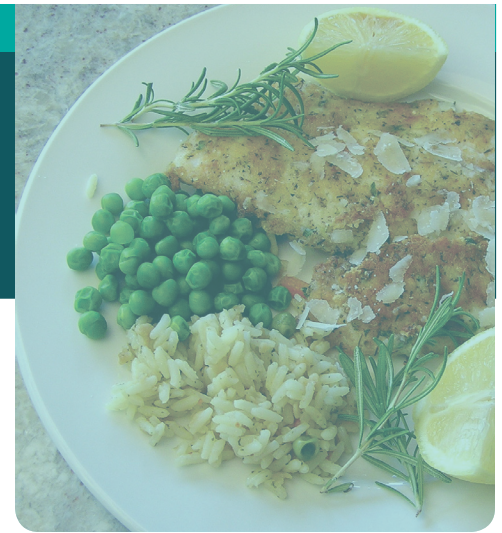
7. Précisez la quantité des aliments consommés à l'aide de mesures courantes (par ex., tasses, cuillerées à thé et cuillerées à table) ou pesez les aliments.

Par exemple :

Lait à 3,25 % (homogénéisé) : ½ tasse ou 4 oz ou 125 g
Fromage cottage à 2 % : 4 cuillerées à table rases ou 50 g



8. Lorsque vous pesez de la viande sur une balance de cuisine, donnez une description détaillée de la coupe ou du morceau. Assurez-vous de peser la viande après la cuisson. Si le morceau renferme un os ou si vous ne mangez pas toute la viande dans votre assiette, pesez les restes et soustrayez leur poids du poids d'origine.



Par exemple : Côtelette de porc grillée

Poids total, avec l'os = 75 g

Moins le poids de l'os = 21 g

Poids de la viande que vous avez mangée = 54 g

S'il vous est impossible de peser la viande, estimez le nombre d'onces ou notez la taille du morceau de viande (par ex., 2 po x 2 po x 1 po).

9. Donnez une description détaillée des aliments.

Par exemple : Sandwich au saucisson de Bologne

Pain de blé entier (Dempster's) 2 tranches
Saucisson de Bologne 1 tranche (50 g)
Mayonnaise Kraft (Légère) 1 cuillerée à thé
Fromage fondu (Kraft) 1 tranche (30 g)

10. Assurez-vous de noter les quantités des aliments qui accompagnent les céréales, les desserts, etc.

Par exemple : Céréales

Rice Krispies (Kellogg) ½ tasse (15 g)

Lait à 2 % ¼ tasse

Cassonade 2 cuillerées à thé rases

11. Précisez le mode de cuisson des aliments, en particulier pour les viandes, le poisson, la volaille, les oeufs et les légumes. Les modes de cuisson comprennent les suivants : rôtissage, cuisson à

Comment tenir un journal alimentaire

l'eau bouillante, au four, à la vapeur, sur le gril ou friture. Si vous faites frire des aliments, mentionnez le type et la quantité de matière grasse ou d'huile utilisée (mesurez et soustrayez tout reste de matière grasse ou d'huile).

12. Sur une autre feuille, écrivez les recettes des mets préparés tels que les plats en casserole, les ragoûts et les pâtisseries (biscuits, gâteaux, tartes, etc.). Précisez la quantité des ingrédients, le nombre de portions préparées et la grosseur de la portion consommée.

13. Si vous mangez des produits de boulangerie ou de pâtisserie commerciaux, écrivez la marque des produits et la quantité consommée.

14. Si vous mangez au restaurant, donnez le nom du restaurant ou de la chaîne de restaurants et notez les aliments consommés ainsi que la grosseur de la portion. Si vous effectuez une collecte des selles de trois jours pour le dosage des matières grasses, il est préférable de ne pas manger dans des restaurants, sauf s'ils font partie d'une

chaîne bien connue telle que McDonald's, Harvey's, etc.

15. Si vous prenez des suppléments de vitamines et (ou) de minéraux, notez leur nom et la quantité que vous avez prise.

16. Notez la quantité d'enzymes que vous prenez à chaque repas.

17. Notez le nombre de fois où vous allez à la selle.

18. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, communiquez avec votre clinique de la FK.