

# Vérifiez vos connaissances

## MODULE 5

**Pensez à votre dernier repas ou à votre dernière collation.**



Pouvez-vous décrire :

La façon dont vous avez mangé?

- Avez-vous mangé lentement?
- Étiez-vous distrait?
- Avez-vous mangé avec d'autres personnes?

La raison pour laquelle vous avez mangé?

- Aviez-vous faim?
- Vous avait-on offert quelque chose à manger?

Ce que vous avez mangé?

- Qu'avez-vous mangé et bu?

Le moment où vous avez mangé?

- Quelle heure était-il?

- Combien de temps s'était-il écoulé depuis votre dernier repas ou votre dernière collation?

L'endroit où vous avez mangé?

- Étiez-vous dans un espace prévu à cet effet?

La quantité de nourriture que vous avez mangée?

- Quelle quantité de nourriture et de boisson avez-vous consommée?

Être capable de se rappeler et de décrire les réponses à ces questions indiquent que vous étiez probablement conscient de vos habitudes alimentaires.

Source : [Guide alimentaire canadien](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalime...) (lien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalime...>)