

RECUEIL
ENVIRONNEMENT

WEBINAIRE Plaisir de manger – SÉANCE 3

TRAVAILLER L'ENVIRONNEMENT

FICHE RECUEIL – Réflexion individuelle

1/ RECUEIL SPONTANÉ :

2/ RECUEIL GUIDÉ :

Dans quel environnement je prends mes repas ? (Espace, temps...)

Est-ce que ces conditions ont un impact sur mon appréciation du repas ?

Est-ce que je suis sensible (en négatif/positif) à ce qui m'entoure quand je mange ?

Est-ce que je mange en regardant la télé, mon téléphone ?

Est-ce que je me souviens de ce que j'ai mangé dans la journée ?

Est-ce que j'ai des souvenirs de repas pénibles, de mauvaise expérience culinaire ?

L'ambiance a-t-elle joué dans ma perception de ce(s) repas ?

...

