

ATELIER

PLAISIR DE MANGER

ALIMENTATION POST CHIRURGIE BARIATRIQUE - CARNET DE BORD

4 SÉANCES (DATES)

SEANCE 1 : MON CORPS, MA FAIM, MES PEURS

(DATE)

ANIMATEURS :

PARTICIPANTS :

Résumé Questionnaire pré-atelier :

Quelles sont mes principales motivations pour suivre cet atelier ?
(Cocher les cases correspondantes)

- ☐ Comprendre comment bien manger après une chirurgie bariatrique
- ☐ Découvrir le plaisir de manger au sens large
- ☐ Retrouver le plaisir de manger
- ☐ Améliorer mes connaissances
- ☐ Acquérir de nouvelles connaissances
- ☐ Faire de nouvelles expériences culinaires
- ☐ Changer un comportement alimentaire
- ☐ Gérer un problème ancien avec la nourriture
- ☐ Gérer une difficulté récente à manger
- ☐ Autre (préciser) :

Ce que j'espère à la fin de cet Atelier :

- Avoir plaisir à manger
- Respecter mes goûts et ceux des autres
- Aimer de nouveaux aliments
- Comprendre mes nouveaux besoins nutritionnels
- Aimer de nouveaux plats
- Connaître de nouvelles recettes
- Autre (préciser) :

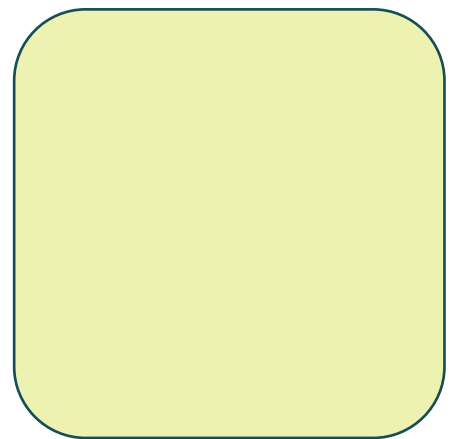
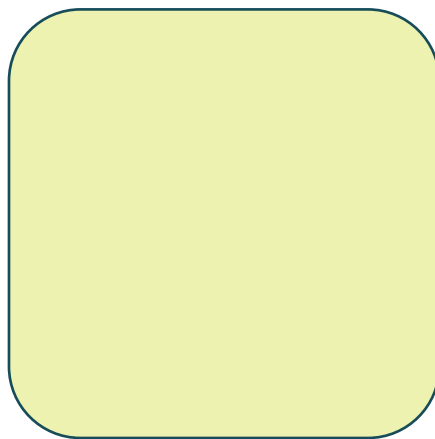
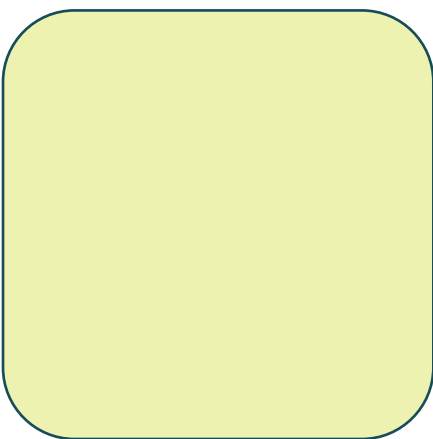
Mots clés de la séance : physiologie-adaptations-plaisir-équilibre alimentaire

Notes sur rappels anatomo-physiologiques :

Photo/illustration en rapport avec la séance écoulée :

CARTE MENTALE

POST-ITS



ATELIER

PLAISIR DE MANGER

4 SÉANCES (DATES)

SÉANCE 2 : EXPLORER LES SENS ET REDECOUVRIR LE GOÛT

(DATE)

Mots clés de la séance : Goût – Odeur – Texture

Notes sur ces notions :

Notes sur rappels anatomo-physiologiques du goût :

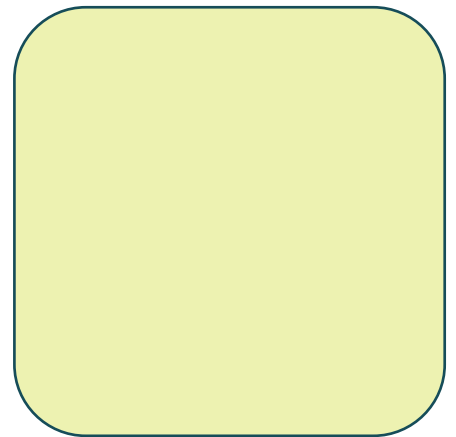
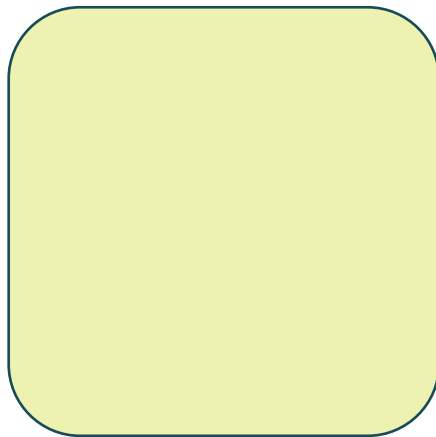
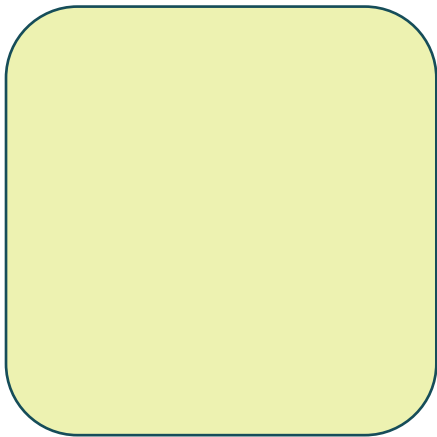
Notes sur goût/odeur :

Notes sur goût/texture :

Notes sur goût/vue :

Notes sur goût/bruit :

POST-ITS :



ATELIER

PLAISIR DE MANGER

4 SÉANCES (DATES)

SÉANCE 3 : RÉAPPRENDRE À MANGER AVEC PLAISIR

(DATE)

Notes sur les idées reçues :

Notes sur gérer les émotions :

Notes sur le moment plaisir :

POST-ITS



ATELIER

PLAISIR DE MANGER

4 SÉANCES (DATES)

SÉANCE 4 : CONSTRUIRE SON NOUVEAU PLAISIR ALIMENTAIRE

(DATE)

Recette choisie et préparée :

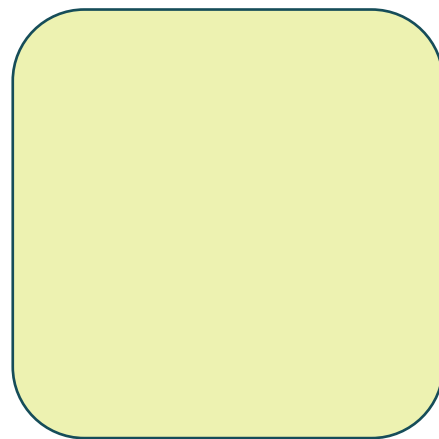
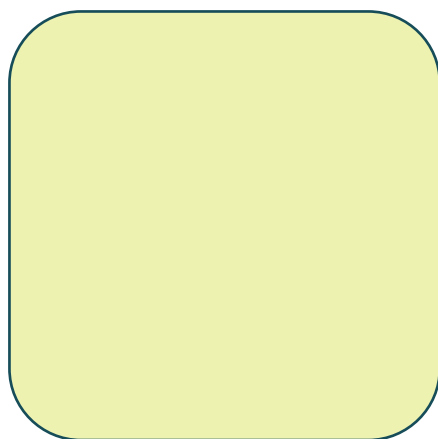
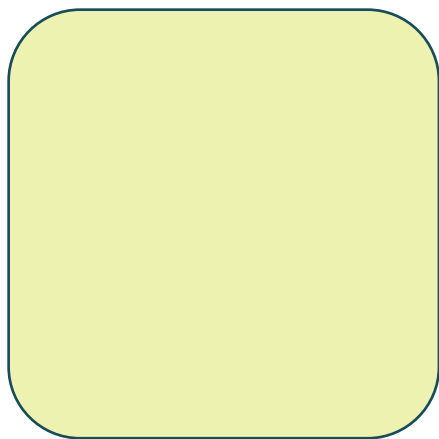
Notes sur la préparation de la recette :

Notes sur la dégustation et mon ressenti :

Notes sur les découvertes durant la séance :

Notes sur les différents échanges :

POST-ITS



Ce que je retiens de cet atelier :

1-

2-

3-

4-

5-

Questionnaire post-atelier

Quels objectifs ai-je atteints à la fin de cet Atelier ?

- Avoir plaisir à manger
- Notions sur équilibre alimentaire
- Retrouver le plaisir de manger

- Savoir ce qu'est le plaisir de moment
- Respecter mes goûts et ceux des autres
- Aimer de nouveaux aliments
- Aimer de nouveaux plats
- Connaître de nouvelles recettes adaptées en post chirurgie
- Autre (préciser) :

NIVEAU DE CONNAISSANCES à la fin de cet atelier :

Auto-évaluation de mon niveau de connaissance à la fin de cet atelier :
(Noter avec la lettre correspondante pour chaque thème)

Débutant = Aucune connaissance préalable (D)

Novice = Connaissance de base (N)

Intermédiaire = Connaissance moyenne (I)

Avancé = Solides compétences et expériences (A)

Expert = Niveau élevé de compétences (E)

- Plaisir : intérêt, expérience, ressenti=
- L'équilibre alimentaire : intérêt =
- Goût : intérêt, expérience =
- Gestion des émotions =
- Adaptations : connaissance, intérêt =
- Cuisine : recettes, associations, intérêt =

La (ou les) recette(s) que je compte reproduire chez moi :