Dégustation en pleine conscience

1- Evaluez votre envie de déguster l'aliment que vous avez choisi ?

Placez une croix dans l'échelle allant de 0 à 10. 0 étant pas du tout envie, 10 étant énormément envie.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2- Décrivez l'aliment que vous avez dégusté :

-Quelle est sa couleur :

-Est-il mat ou brillant :

-Quelle est son odeur :

-Quelle est sa texture :

-Est-il chaud, tiède, froid :

-Quel bruit fait l'aliment si vous le croquez :

-Quel est son goût, sa saveur :

3- La dégustation de cet aliment vous évoque-t-elle un souvenir ?

4- Evaluez le plaisir ressentit pendant la dégustation :

Placez une croix dans l'échelle allant de 0 à 10. 0 étant pas du tout de plaisir, 10 énormément de plaisir.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5- Avez-vous envie de déguster cet aliment à nouveau ?

Placez une croix dans l'échelle allant de 0 à 10. 0 étant pas du tout envie, 10 énormément envie.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ | SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE