

Date	A quelle heure apparait ma faim ?	Temps attendu avant son apparition	Je cote ma faim de 1 à 10. Je décris les signaux de la faim et comment je les supporte	Ce que je mange (collation ou repas)	Conséquences : est-ce que je mange vite, est-ce que j'apprécie le goût, le plaisir, le rassasiement...

