



## Quel gourmand es-tu ?



**Chaque gourmand est unique ! Et toi, quel type de gourmand(e) es-tu ? Réponds sincèrement aux questions et compare avec les réponses de tes camarades. Tu peux choisir plusieurs réponses par question.**

### *Pour toi, la gourmandise c'est :*

- Que du sucré.
- Que du salé.
- A choisir, tu préfères les bouchées apéritives aux desserts.
- Le plus important, c'est que ça croustille. Peu importe que ce soit salé ou sucré.
- Du salé croquant et du sucré fondant.
- Ça dépend des occasions, de l'heure de la journée ou des personnes avec lesquelles je suis.
- C'est surtout lié à quelque chose de beau à regarder.

### *Un yaourt ou un fromage blanc, c'est meilleur quand :*

- C'est toi qui ajoutes le sucre, la confiture ou autre chose de sucré :
  1. Parce que sinon c'est trop sucré à ton goût.
  2. Comme ça, tu peux changer plus souvent les goûts.
  3. Comme cela, tu as des textures différentes dans la bouche.
- C'est tout prêt et il n'y a plus qu'à le déguster :
  1. Comme ça tu es sûr(e) d'avoir toujours quelque chose de bon.
  2. Comme ça tu n'as pas de surprise de goût.
  3. Comme ça tu découvres de nouveaux parfums.
- Pour toi c'est meilleur nature.

### *Combien de fois dans la journée as-tu envie d'un petit truc sucré ?*

- Tout le temps, si je pouvais je ne mangerais que des aliments sucrés.
- Pas souvent.
- A la fin des repas, c'est une bonne conclusion.
- Au petit déjeuner.
- Au goûter absolument.
- Avant de dormir.

### *Quand tu manges une sucrerie comme une glace, un gâteau ou un soda, en général*

- Tu as tout de suite envie de manger autre chose de sucré.
- Tu as tout de suite envie de manger autre chose de salé.
- Tu n'as plus du tout envie de sucré le reste de la journée.
- C'est rien de spécial, c'est comme quand tu manges autre chose.

### *Pour toi, satisfaire sa gourmandise :*

- Ça fait du bien, ça met de bonne humeur.
- Ça redonne de l'énergie.
- Après on regrette.
- Ça permet de se sentir mieux quand ça ne va pas.