

TDA/H et alimentation



« Après c'est aussi pour les repas que j'ai un peu de peine. Il faut préparer à l'avance ça c'est un peu relou. Aussi je sais jamais quoi faire à manger. Au bout d'un moment, souvent je mange la même chose. J'essaie de faire une salade avec des légumes, les féculents et les protéines donc ça varie mais c'est tout le temps la même chose. Du coup au bout d'un moment j'en ai marre et j'arrête. Alors je sais pas comment gérer. C'est un peu aléatoire. »

