

## QUESTIONNAIRE SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Discipline \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Questionnaire alimentaire

**Boissons : quelle quantité buvez-vous chaque jour ou chaque semaine ?**

**(Préciser /j ou /semaine)**

Eau (en Litre) : ..... Laquelle : .....  
 Soda (en Litre) : ..... Lesquels : ..... Jus de fruits ..... pressé? Pur jus? Nectar?  
 Vin : ..... Alcool : ..... Lesquels : .....  
 Café : ..... Thé : ..... Tisane : .....

**Combien de fois par jour, par semaine ou par mois consommez-vous :**

**(Préciser /j ou /semaine ou /mois)**

De la viande (y compris jambon)  
 Lesquelles ? ..... Mode de cuisson : .....  
*(dans le beurre, la margarine, huile, ou sans graisse)*  
 Du poisson : ..... Lesquels ? ..... Mode de cuisson : .....  
 Des œufs : ..... Mode de cuisson : .....  
 De la charcuterie (pâté, saucisson, ...) ou quiche, pizza, friand, chips.....

**Des produits laitiers :**

Lait (écrémé, ½ écrémé, entier) . Quelle quantité ?.....

*Entourer la réponse correspondante*

Lait de vache : ..... Lait de chèvre : ..... Autre (lait de soja par ex.) .....  
 Fromages : ..... Lesquels ? .....  
 Yaourts : ..... Lesquelles ? (natures, sucrées, aux fruits) .....  
 Crèmes desserts : ..... Lesquelles ? (Danette, flan, Viennois,...) .....  
 Des céréales : ..... Lesquelles ? (au petit-déjeuner par ex.) .....  
 Du pain ..... Lequel (pain blanc, pain complet, autre...) .....  
*(Donner la quantité totale de tranches ou de morceaux sur la journée - voir l'explication)*

**Des féculents (pâtes, riz, pommes de terre) .....**

*(1 portion = 1 assiette raisonnable, sinon compter 2 portions)*

Des lentilles, haricots blancs, pois, fèves .....

Des fruits : ..... Des légumes cuits: .....

Des crudités et de la salade : .....  
*(préciser l'assaisonnement; si vinaigrette, quelle huile ?)*

Des fruits secs ? ..... Lesquels ? .....

Des pâtisseries (gâteaux, sucreries, barres chocolatées) : .....

Des viennoiseries (croissants, pains au chocolat, ...).....

Combien de fois par semaine allez vous au restaurant ? .....

*Préciser Fast-food, pizzeria,*

Prenez-vous des compléments alimentaires ? OUI/NON Lesquels ?.....

### Analyse

Nombre de portions	Eau GR 1	Protéines GR 2	Laitages GR 3	Produits Céréaliés GR 4	Fruits et Légumes GR 5	Sucreries et boissons sucrées
Petit-déjeuner						
Déjeuner						
Goûter						
Dîner						
En dehors des repas						

**Avant de répondre aux questions, voici comment calculer vos portions ?**

J'utilise les équivalences de portions....

◇ Groupe 1 : Eau

1 portion = 1 verre de 25 cl

◇ Groupe 2 : Protéines

1 portion = 1 morceau de viande = 2 à 3 tranches de jambon = 1 part de poisson = 2 œufs

◇ Groupe 3 : Laitages

1 portion = 1 bol de lait = 1 yaourt = 1 part de fromage (environ 1/8 de camembert)

◇ Groupe 4 : Produits céréaliers

1 portion = 1 bol de céréales, de muesli, ou de flocons d'avoine = 1 morceau de pain = 2 tranches de pain = 1 assiette de riz, de pâtes ou de pommes de terre = 1 assiette de lentilles ou de haricots blancs = 1 assiette de semoule.

◇ Groupe 5 : Fruits et Légumes

1 portion = 1 fruit = 1 salade de fruits = 1 compote = 1 salade, 1 crudité = 1 assiette de légumes cuits.

◇ Sucrieries et boissons sucrées :

Exemple : 20 cl de boisson sucrée = 1 barre chocolatée = 1 gâteau = 1 croissant = 5 bonbons = 1 crème dessert