

# Quelles sont vos habitudes alimentaires ?

Nom ..... Prénom .....

## 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.

◇ Sucreries et boissons sucrées :

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

## 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,  $\frac{1}{2}$  écrémé, entier)..... Quelle quantité ? .....  
Entourer la réponse correspondante

Lait de vache : ..... Lait de chèvre : ..... Autre (lait de soja par ex.) .....

Fromages : ..... Lesquels ? .....

Yaourts : ..... Lesquels ? (naturels, sucrés, 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 Céréaliers GR 4	Fruits et Légumes GR 5	Sucreries et boissons sucrées
Petit-déjeuner						
Déjeuner						
Goûter						
Dîner						
En dehors des repas						