

Questionnaire sur la saine alimentation

Répondez aux 15 questions suivantes pour savoir si en général vos habitudes alimentaires actuelles sont saines.

Choisissez la réponse à chaque question qui décrit le mieux votre situation.

Entrez ensuite vos points pour chaque question dans la colonne Vos points.

	Points	Vos points
1. Combien de repas prenez-vous en général chaque jour?		
<input type="checkbox"/> 3 repas	3	
<input type="checkbox"/> 4 ou 5 petits repas	3	
<input type="checkbox"/> 2 repas	1	
<input type="checkbox"/> 1 grand repas	0	
2. Que mangez-vous généralement pour le déjeuner?		
<input type="checkbox"/> Du bacon, des œufs au plat et du pain avec du beurre	1	
<input type="checkbox"/> Des céréales de grains entiers, du lait et un fruit	3	
<input type="checkbox"/> Un muffin et un café à emporter	0	
<input type="checkbox"/> Du pain de blé entier avec du beurre de noix et un fruit	3	
<input type="checkbox"/> Je prends juste un café en guise de déjeuner	0	
3. Combien de fois par jour mangez-vous des légumes et des fruits?		
<input type="checkbox"/> 1 à 3	1	
<input type="checkbox"/> 4 à 6	2	
<input type="checkbox"/> 7 ou plus	3	
4. À quelle fréquence consommez-vous des légumes vert foncé et orange (comme l'asperge, le brocoli, les choux de Bruxelles, les petits pois, la laitue romaine, les épinards, les carottes, la courge et la patate douce)?		
<input type="checkbox"/> Jamais	0	
<input type="checkbox"/> Deux fois par mois	1	
<input type="checkbox"/> Trois fois par semaine	2	
<input type="checkbox"/> Tous les jours	3	
5. Mangez-vous des produits à grains entiers comme du pain de grains entiers, du riz brun, des pâtes de grains entiers, du gruau, du quinoa ou des céréales au son?		
<input type="checkbox"/> Jamais	0	
<input type="checkbox"/> À l'occasion	1	
<input type="checkbox"/> La plupart du temps	3	

6. Quel type de lait consommez-vous?	Points	Vos points
<input type="checkbox"/> Écrémé ou 1%	3	
<input type="checkbox"/> 2%	2	
<input type="checkbox"/> Au chocolat	0	
<input type="checkbox"/> Entier ou homogénéisé	1	
<input type="checkbox"/> Boissons de soya enrichies et non sucrées	3	
<input type="checkbox"/> Je ne bois ni lait, ni lait de soja	0	
7. Consommez-vous des produits laitiers à teneur réduite en matières grasses, comme du yogourt non sucré à 2 % M. G. ou moins ou du fromage avec entre 15 et 20 % M. G.?		
<input type="checkbox"/> Jamais	0	
<input type="checkbox"/> À l'occasion	1	
<input type="checkbox"/> La plupart du temps	3	
8. À quelle fréquence prenez-vous des substituts de viande, comme des haricots, des lentilles et du tofu?		
<input type="checkbox"/> Jamais	0	
<input type="checkbox"/> Une fois de temps en temps	1	
<input type="checkbox"/> Une ou deux fois par semaine	2	
<input type="checkbox"/> Au moins trois fois par semaine	3	
9. À quelle fréquence mangez-vous du poisson grillé, cuit au four, poché ou en conserve?		
<input type="checkbox"/> Jamais	0	
<input type="checkbox"/> Une fois de temps en temps	1	
<input type="checkbox"/> Une ou deux fois par semaine	2	
<input type="checkbox"/> Au moins trois fois par semaine	3	
10. Quelle portion de viande ou de volaille prenez-vous habituellement?		
<input type="checkbox"/> Les trois quarts d'une assiette	0	
<input type="checkbox"/> La moitié d'une assiette	2	
<input type="checkbox"/> Le quart d'une assiette	3	
11. Quel type d'huiles et de lipides utilisez-vous pour vos plats?		
<input type="checkbox"/> Du beurre, de la margarine dure, du saindoux, du shortening hydrogéné	0	
<input type="checkbox"/> De la margarine molle	2	
<input type="checkbox"/> Des huiles végétales	3	
12. Quel type de boissons buvez-vous d'habitude?		
<input type="checkbox"/> De l'eau	3	
<input type="checkbox"/> Du jus pur à 100 %	0	
<input type="checkbox"/> Du lait 2 %, 1% ou écrémé	3	
<input type="checkbox"/> Du café ou du thé	1	
<input type="checkbox"/> Des boissons gazeuses diètes ou d'autres boissons diètes	0	
<input type="checkbox"/> Des boissons gazeuses ordinaires ou des boissons à saveur de fruits	0	
<input type="checkbox"/> Des boissons chaudes sucrées (cappuccino, latte, etc.)	0	
<input type="checkbox"/> Des boissons énergisantes	-1	

Source : Version adaptée en mai 2019 avec l'autorisation du Centre de ressources en nutrition de Toronto, en Ontario

13. Quelles sont vos collations les plus fréquentes?	Points	Vos points
<input type="checkbox"/> Des fruits, des légumes, du yogourt non sucré, du fromage, des noix ou des graines, des craquelins de grains entiers	3	
<input type="checkbox"/> Des croustilles, des collations à base de fromage ou des croustilles de maïs	0	
<input type="checkbox"/> Du maïs soufflé ou des bretzels non salés	1	
<input type="checkbox"/> Des muffins, des biscuits ou des barres de céréales achetées en magasin	0	
<input type="checkbox"/> Ne grignote pas	1	
14. À quelle fréquence prenez-vous un repas (à emporter ou sur place) dans un restaurant, un café, une cafétéria, un établissement de restauration rapide, etc.?		
<input type="checkbox"/> Presque tous les jours	0	
<input type="checkbox"/> Trois ou quatre fois par semaine	0	
<input type="checkbox"/> Une fois par semaine	2	
<input type="checkbox"/> Deux ou trois fois par mois	3	
15. À quelle fréquence préparez-vous des repas à base d'ingrédients frais plutôt qu'à base d'ingrédients transformés et de solutions pratiques (les préparez-vous vous-même plutôt que d'acheter des repas congelés ou réfrigérés)?		
<input type="checkbox"/> La plupart du temps	3	
<input type="checkbox"/> Une fois de temps en temps	1	
<input type="checkbox"/> Jamais	0	
Question bonus : Si vous avez l'intention de tomber enceinte : Prenez-vous des suppléments multivitaminés qui contiennent de l'acide folique (folate)?		
<input type="checkbox"/> Jamais	0	
<input type="checkbox"/> À l'occasion	1	
<input type="checkbox"/> Tous les jours	3	
Question bonus : Si vous avez plus de 50 ans : Prenez-vous un supplément de vitamine D?		
<input type="checkbox"/> Jamais	0	
<input type="checkbox"/> À l'occasion	1	
<input type="checkbox"/> La plupart du temps	3	
	Total :	
<p>Faites le total de vos points : À quel point vos habitudes sont-elles saines?</p> <p>De 35 à 45 points : Super! Vous mangez sainement.</p> <p>De 25 à 34 points : Très bien! Ne lâchez pas!</p> <p>De 15 à 24 points : Vous devez apporter quelques changements à votre alimentation!</p> <p>Moins de 15 points : Vous devez apporter beaucoup de changements à votre alimentation!</p>		

Source : Version adaptée en mai 2019 avec l'autorisation du Centre de ressources en nutrition de Toronto, en Ontario