

## Questionnaire alimentaire

Répondez par A, B, C ou D à chacune des questions, en fonction de votre mode alimentaire habituel.

	Questions diététiques	A	B	C	D
<b>Q1</b>	Nombre de fruits par jour (fruits frais, compotes ou verres de jus de fruits)	0	1	2à3	+ de 3
<b>Q2</b>	Nombre de poissons par semaine (poissons, fruits de mer et crustacés)	0	1à2	3à4	+de 4
<b>Q3</b>	Nombre de produits laitiers par jour (lait, fromages et laitages)	0	1à2	3à4	+de 4
<b>Q4</b>	Consommation de charcuterie (pâté, saucisson, saucisses, boudins....)	Tous les jours	4à5 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	rarement
<b>Q5</b>	Mangez-vous des légumes verts (crudités, plats chaud ou potage) ?	rarement	3 à 4 fois par semaine	1 fois par jour	A tous les repas
<b>Q6</b>	Féculents (riz, pâtes, pommes de terre, lentilles, flageolets, blé, semoule, maïs, pois, ...)	rarement	1 jour sur 2	1 fois par jour	2 fois par jour
<b>Q7</b>	Eau, thé, café, tisanes	Moins de ½ litre	½ litre à 1 litre	1 à 1,5 litre	+ de 1 ,5 litres
<b>Q8</b>	Boissons sucrées : sodas, sirops ...	Tous les jours	2 à 3 fois par semaine	Moins d'une fois par semaine	Jamais ou rarement
<b>Q9</b>	Alcool (plus de deux verres ou équivalent)	Tous les jours	2 à 3 fois par semaine	Environ une fois par semaine	Jamais ou rarement
<b>Q10</b>	Petit déjeuner	Rarement	Léger	Copieux mais mal équilibré	Copieux et équilibré
<b>Q11</b>	Nombre de repas et collations par jour	Plus de 4	2	3	4
<b>Q12</b>	Mettez vous du sel sur vos aliments dans votre assiette ?	Toujours	Souvent	Rarement	Jamais
<b>Q13</b>	Consommez-vous des pâtisseries (maison ou du commerce) ?	Tous les jours	Plusieurs fois par semaine	Une fois par semaine	Rarement
<b>Q14</b>	Consommez-vous des plats cuisinés du commerce) ?	Tous les jours	Plusieurs fois par semaine	Une fois par semaine	Rarement