

**ENQUETE DIETETIQUE EN VUE D'UNE ESTIMATION DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE, DE LA  
VARIETE ET DE LA QUALITE**

<b>Initiales</b>		<b>Sexe</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>Année de votre naissance :</b>	
------------------	--	-------------	----------	----------	-----------------------------------	--

*Cochez une croix dans la colonne qui vous semble le plus vous correspondre.*

	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
	4	3	2	1	0
<i>Je consomme trois fruits frais par jour</i>					
<i>Je mange à chaque repas des légumes verts</i>					
<i>Je consomme au moins deux à trois fois par jour des produits laitiers (lait, fromages peu gras, yaourt...)</i>					
<i>Je mange au moins une fois par jour de la viande, du poisson, des œufs ou du jambon blanc</i>					
<i>Je mange à chaque repas des céréales, féculents ou dérivés (pâtes, riz, pain, muesli, pomme de terre, légumes secs comme lentilles, pois chiches, haricots secs)</i>					
<i>Je bois régulièrement de l'eau dans la journée</i>					

	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
	0	1	2	3	4
<i>Je consomme au moins une fois par jour de la charcuterie (saucisson, rillettes, andouillette, saucisses...)</i>					
<i>Je consomme fritures ou plats en sauce...</i>					
<i>Je sale mes plats avant même de les goûter</i>					
<i>Je bois plus de trois verres de boissons alcoolisées par jour (bière, vin, apéritifs...) ou boissons sucrées (soda...)</i>					
<i>Je mange ou je cuisine les mêmes plats car je manque d'idées</i>					
<i>J'utilise des plats déjà cuisinés ou prêt à consommer (plats surgelés, plats en conserves, gammes traiteurs, fast-food, pizza...)</i>					

**TOTAL EQUILIBRE DG1 :...../ 48**

**ENQUETE DIETETIQUE EN VUE D'UNE ESTIMATION DES CONDITIONS, DE L'ENVIRONNEMENT ET  
DU COMPORTEMENTS LORS DES PRISES ALIMENTAIRES  
VARIETE ET DE LA QUALITE**

<b>Initiales</b>		<b>Sexe</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	<b>Année de votre naissance :</b>	
------------------	--	-------------	----------	----------	-----------------------------------	--

*Cochez une croix dans la colonne qui vous semble le plus vous correspondre.*

	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<i>Je grignote entre les repas</i>					
<i>Je fais régulièrement des régimes stricts pour perdre quelques « kilos »</i>					
<i>Je me sers plusieurs fois du même plat</i>					
<i>Il m'arrive de sauter un repas dans la journée (petit déj, midi, dîner)</i>					
<i>Je ne distingue pas la sensation de faim de celle de la gourmandise</i>					
<i>Mes prises alimentaires sont influencées par les évènements « extérieurs » (humeur, colère, tristesse...)</i>					

	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<i>Je puise pour réaliser mes menus dans toutes les familles d'aliments (produits laitiers, féculents...)</i>					
<i>Manger est un plaisir et non une corvée</i>					
<i>Je mange lentement en prenant soin de bien mastiquer mes aliments</i>					
<i>Je mange ni plus ni moins que les personnes de mon entourage (famille, collègues...)</i>					
<i>L'ambiance de mes repas est détendue</i>					
<i>Quand je ne suis pas seul(e) pour manger, j'arrive à participer aux échanges tout en mangeant</i>					

**TOTAL COMPORTEMENT DG2 :...../ 48**