

Questionnaire sur la nutrition

Nom :	Age :
Poids :	Taille :
IMC :	Métabolisme de base :
Conditions médicales :	
Tests sanguins, urinaires, etc :	

QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES		
Combien de repas prenez-vous par jour?	3 repas	4 repas	1 ou 2 repas
Mangez-vous entre les repas ?	Non (je mange une collation au besoin)	Je mange généralement en soirée	Je grignote très souvent entre les repas
À quelle fréquence mangez-vous au restaurant ? (sandwicheries, <i>fast food</i> , pizza, rôtisserie, mets chinois...)	Moins de 1 fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois et plus par semaine
Consommez-vous des mets prêt-à-servir ? (mets congelés, pizza, mets italiens ou chinois, riz et pâtes alimentaires assaisonnés...)	Moins de 1 fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois et plus par semaine
Combien de légumes consommez-vous ? 1 portion = 1 légume moyen, 1/2 tasse légumes frais, surgelés ou en conserve, 1 tasse de laitue, 1/2 tasse jus de légumes	4 portions et plus par jour	2 à 3 portions par jour	Moins de 1 portion par jour
Combien de fruits consommez-vous ? 1 portion = 1 fruit moyen, 1/2 tasse fruits frais, surgelés, en conserve ou en purée, 1/2 tasse jus de fruits	4 portions et plus par jour	2 à 3 portions par jour	Moins de 1 portion par jour
Quelle est la grosseur de votre portion de viande par repas ? 1 portion = 100g ou 3 onces ou l'équivalent d'un paquet de 52 cartes à jouer	1 paquet de cartes ou moins	Entre 1 et 2 paquets de cartes	2 paquets de de cartes ou plus

Mangez-vous des charcuteries ou des viandes grasses ? (bacon, saucisse, saucisson de Bologne, salami, pepperoni, pâté de foie, cretons, ailes de poulet, croquettes, côtes levées, viandes hachées)	Moins de 1 fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 fois et plus par semaine
Mangez-vous du fromage ? 1 portion = 30g ou 1once, fromage en tranches (1-2), fromage à la crème (30 ml ou 2 c. à table). Exclure le fromage écrémé ou le cottage.	2 fois ou moins par semaine	3 à 4 fois par semaine	5 fois ou plus par semaine
Quels types de matières grasses utilisez-vous le plus souvent ? (pour la cuisson, pour tartiner, pomme de terre, sauces...)	Huile végétale ou margarine non-hydrogénée	Huile, margarine ou beurre	Beurre, crème, shortening, margarine régulière
Quelle proportion les produits céréaliers ou les féculents occupent-ils dans votre assiette ? (pâtes alimentaires, riz, couscous, pomme de terre...)	1/4 de l'assiette	1/2 de l'assiette	Plus de la 1/2 de l'assiette
Choisissez-vous des produits céréaliers faits de grains entiers ? (pain de blé entier, céréales à déjeuner riches en fibres, riz brun...)	Oui, toujours	À l'occasion	Rarement
À quelle fréquence consommez-vous des produits de boulangerie? (Beignes, brioches, croissants, danoises, muffins). *Exclure les muffins maison.	1 fois ou moins par semaine	2 à 3 fois par semaine	4 fois et plus par semaine
À quelle fréquence consommez-vous des desserts commerciaux ? (en collation ou au repas : barres tendres, biscuits, crème glacée régulière, gâteaux, pâtisseries, tartes, etc.)	2 fois ou moins par semaine	3 à 4 fois par semaine	5 fois ou plus par semaine
À quelle fréquence consommez-vous des sucreries ? (bonbons, chocolat, sucre de table, miel, confiture...)	3 fois ou moins par semaine	4 à 5 fois par semaine	Tous les jours
Quelle est votre consommation moyenne d'alcool ? 1 consommation = 5 oz de vin, 1 bière, 1 1/2 oz de spiritueux	1 ou moins par jour	2 par jour	Plus de 2 par jour
Buvez-vous des breuvages sucrés? (jus ou boisson aux fruits, boisson gazeuse ou énergisante, thé glacé, limonade...)	Moins de 1 tasse par jour	1 à 2 tasses par jour	Plus de 2 tasses par jour
Consommez-vous des aliments enrobés de sel ? (craquelins, croustilles, pop corn, bretzels, noix ou graines salées, etc.)	1 fois ou moins par semaine	2 à 3 fois par semaine	4 fois et plus par semaine