



Food For Fitness

Testez votre comportement alimentaire



Question 1: Pour moi, manger est synonyme de :

- plaisir ☐ 1
- nécessité car je suis affamé ☐ 2
- santé et bien-être ☐ 0

Question 2: Quand je mange, je mange:

- rapidement, je termine avant les autres ☐ 2
- normalement ☐ 1
- lentement, je termine après les autres ☐ 0

Question 3: Quelle affirmation est vraie pour vous :

- je mange quand je me sens déprimé ☐ 2
- je mange aux repas principaux seulement ☐ 0
- quand quelque chose de bon se présente, je ne sais pas dire non, même si je n'ai pas faim

Question 4: par rapport à mon appétit

- je mange trop, je ne sens pas la satiété ☐ 2
- je peux me fier à ma sensation de satiété ☐ 0
- je m'oriente à la taille des portions, je ne sens pas la satiété ☐ 1

Question 5: Je mange de la viande, de la saucisse, de la charcuterie

- moins de 3 fois/semaine ☐ 0
- presque tous les jours ☐ 1
- plusieurs fois/jour ☐ 2

Question 6: je mange du poisson

- 1 à 2 fois/semaine ☐ 1
- 3 fois ou plus/semaine ☐ 0
- jamais ou rarement ☐ 2

Question 7: Quelles graisses, utilisez-vous surtout en cuisine?

- beurre ou saindoux ☐ 2
- huile maïs, arachide ou tournesol ☐ 1
- huile olive, colza ou noix ☐ 0
- aucune idée ☐ 1

Question 8: Combien de fois mangez-vous des fruits et/ou des légumes ?

- 1 à 2 portions à chaque repas ☐ 0
- 2 à 3 portions/jour ☐ 1
- jamais ou rarement ☐ 2

Question 9: Qu'en est-il des aliments riches en graisses?

- ma préférence va aux mets riches (raclette, gratins, pizza..) ☐ 2
- j'aime les fritures (frites, beignets, viandes panées) ☐ 2
- je prends toujours de la sauce, mayonnaise, ketchup.. ☐ 2
- je mange plus qu'1 portion de produit laitier/jour ☐ 2
- je mange ce qui vient sans tenir compte de la teneur en graisse ☐ 1
- je fais attention à la teneur en graisse, j'essaye de manger léger ☐ 0

Question 10: Qu'en est-il des friandises?

- ma préférence va aux mets riches (raclette, gratins, pizza..) ☐ 2
- j'aime bien grignoter
 - des barres chocolatées, biscuits ☐ 2
 - des bonbons ☐ 2
 - du chocolat noir ☐ 1
- je ne sais pas me passer de dessert ☐ 2

Question 11: Que buvez-vous pendant la journée?

- eau, thé, café (sans sucre, ni lait) ☐ 0
- des boissons sucrées ☐ 2
- des boissons alcoolisées ☐ 2

Question 12: Combien de repas, prenez-vous par jour?

- je ne prends jamais de petit-déjeuner ☐ 2
- je ne mange jamais le soir ☐ 2
- souvent, je ne mange pas à midi ☐ 2
- je mange quand j'y pense ☐ 1
- je prends soin d'avoir 3 repas/jour ☐ 0
- je mange plus que 3 fois/jour ☐ 1
- j'e grignote ☐ 2

Question 13: Vous souciez-vous de la qualité des aliments?

- j'achète et ne mange que bio ☐ 0
- qualité avant quantité ☐ 0
- quantité avant qualité ☐ 2
- je mange tous les jours à la cantine ☐ 1
- du fait de mon métier, je dois manger au moins 3 fois/semaine avec des clients ☐ 2
- j'essaye le lendemain de compenser les péchés de la veille ☐ 1

Question 14: Qu'elles sont vos connaissances en matière de nutrition?

- je suis un accro, je lis tout ce que je trouve ☐ 0
- je m'informe sur le contenu et les calories des aliments que j'achète ☐ 0
- aucun intérêt, je mange ce qui vient ☐ 2
- je m'en tiens aux infos que je glane ici ou là ☐ 1

Total des points :



Résultats et interprétation :

* 0 - 9 points :

Super, apparemment vous faites tout ce qu'il faut pour avoir un bon équilibre alimentaire

* 10 - 19 points :

C'est bien, vous faites déjà beaucoup d'effort. Il vous reste à redresser quelques points faibles

* 20 - 29 points :

Vous pouvez mieux faire, redresser les erreurs alimentaires fondamentales que vous faites

* 30 points et plus :

Niveau d'alerte rouge ! Vous devez changer fondamentalement vos habitudes alimentaires. Le mieux serait de vous faire accompagner par un expert