



# 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