



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