

## Questionnaire d'évaluation des connaissances et des comportements

### Partie II : Questions sur les connaissances

A REMPLIR PAR LES PARTICIPANTES

Ce questionnaire a pour objectif de regarder l'état de vos connaissances et de vos pratiques en alimentation. Surtout, ne vous sentez pas jugés. Il s'agit simplement d'un outil pour que les intervenants adaptent les animations en fonction de ce que vous savez et de ce que vous faites déjà.

---

Date :  1<sup>ère</sup> séance

4<sup>ème</sup> séance

Quelques mois après

Numéro : \_\_\_\_\_

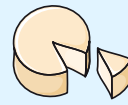
**Le placard de Monsieur Dupond comporte 7 tiroirs dans sa cuisine où il range ses aliments. Chaque tiroir correspond à une catégorie d'aliments. Sa fille Marie a mis le désordre. Pour aider Monsieur Dupond, élimine les produits mal rangés (intrus).**



Lait



Beurre



Fromage



Choux

**PRODUITS LAITIERS**



Poire



Carotte



Bonbons



Semoule

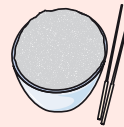
**PRODUITS SUCRES**



Oeuf



Pain



Riz



Poulet

**VIANDES, POISSONS**



Banane



Maïs



Pois Chiche



Tomate

**FRUITS & LEGUMES**



Jus de fruits



Coca



Thé



Eau

**EAU ET BOISSONS NON SUCREES**



Pomme de terre



Gâteaux



Pâtes



Orange

**FECULENTS, CEREALES**



Yaourt



Mayonnaise



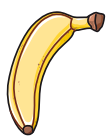
Sel



Huile

**MATIERES GRASSES**

**Parmi ces aliments, entourer ceux qui peuvent rendre malade si on en abuse (diabète, obésité, maladie du cœur, ...)** :



Banane



Beurre



Coca



Huile



Bonbons



Carotte



Eau



Semoule



Fromage



Gâteaux



Jus de fruits



Mayonnaise



Oeuf



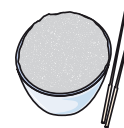
Lait



Maïs



Sel



Riz



Orange



Pâtes



Pois Chiche



Pain



Pomme de terre



Poulet



Poire



Tomate



Thé



Yaourt



Choux

---

## Maison de la Santé

Action de sensibilisation et d'information collective sur le thème  
de la nutrition vers des femmes de Saint-Denis

QCM d'EVALUATION DES CONNAISSANCES DES PARTICIPANTES  
A remplir de façon individuelle

---

Cochez la bonne réponse :

1. Les œufs sont classés dans le même groupe d'aliments que les viandes  OUI  NON

2. Les pois chiches font partie du groupe d'aliment « légumes et fruits »  OUI  NON

3. Parmi les aliments suivants, lequel n'appartient pas au groupe des produits laitiers ?

- 1  Fromage blanc
- 2  Beurre
- 3  Yaourt
- 4  Camembert
- 5  Gruyère / Comté

4. Parmi les aliments suivants, lesquels peuvent favoriser des maladies (diabète, obésité, maladie du cœur) si on en mange beaucoup ?

- 1  Gâteaux
- 2  Maïs
- 3  bonbons
- 4  Pomme de terre
- 5  Tomates
- 4  Mayonnaise
- 5  Coca
- 6  Semoule de couscous
- 7  Riz
- 8  Beurre

5. Quel est le repère de consommation pour chaque catégorie d'aliments ?

(1 seule croix par ligne)

	1 portion /jour	1 à 2 portions /jour	3 portions /jour	Au moins 5 portions /jour	A chaque repas / selon l'appétit
Fruits et légumes					
Produits céréaliers					
Produits laitiers					
Viandes, poissons					

6. Un goûter avec pain et barre de chocolat est plus cher qu'un goûter avec pain au chocolat acheté dans une boulangerie

OUI     NON

7. Les produits laitiers apportent du calcium à l'organisme, le calcium est nécessaire pour les os et la croissance

OUI     NON

8. Les matières grasses amènent principalement (une seule réponse possible) :

- 1  des glucides
- 2  des protéines
- 3  des lipides

9. Les viandes rouges amènent principalement (plusieurs réponses possibles) :

- 1  du calcium
- 2  des protéines
- 3  des glucides
- 4  du fer
- 5  des lipides

10. L'énergie (calories) est apportée au corps par (plusieurs réponses possibles) :

- 1  les fibres
- 2  les protéines
- 3  les glucides
- 4  les minéraux (fer, calcium...)
- 5  les lipides
- 6  les vitamines (vitamine A, B, C...)

11. Pour être en bonne santé, il est indispensable de consommer de l'eau minérale tous les jours

OUI     NON

12. Pour protéger sa santé, la recommandation nationale est de faire chaque jour l'équivalent de :  
(Une seule réponse possible) :

- 1  5 minutes de footing
- 2  15 minutes de marche rapide
- 3  au moins 30 minutes de marche rapide
- 4  au moins 30 minutes de vélo