

Evaluation de la formation en nutrition pour les éducateurs sportifs (Maison de la Santé /Atelier Santé Ville de Saint-Denis)

1ere séquence : merci de cocher les réponses que vous jugez exactes.

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

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

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

1 Fromage blanc

4 Camembert

2 Beurre

5 Gruyère / Comté

3 Yaourt

4. Quel est le repère de consommation pour chaque catégorie d'aliments (recommandations nationales) ? (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					

5. Les produits laitiers apportent beaucoup de magnésium à l'organisme, le magnésium est nécessaire pour les os et la croissance

VRAI FAUX

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

1 des glucides

2 des protéines

3 des lipides

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

1 du calcium

2 des protéines

3 des glucides

4 du fer

5 des lipides

8. 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...)

2eme séquence : Entourer la bonne réponse

1. Vous récupérez les enfants pour une séance ; Dans quelle (s) situation (s) sont-ils dans de bonnes conditions nutritionnelles pour faire du sport ? :

- A –repas complet 12h30 et séance à 13h30
- B -repas complet à 12h30 et séance à 16h
- C –repas complet à 12h30 et séance à 17h30
- D - 1 yaourt plus 1 jus à 8h et séance à 11h
- E – 1 yop, du pain, un fruit à 16h et séance à 17h
- F- repas complet à midi, jus de fruit à 16h, jus pendant la séance et goûter après le sport

2. Dans quelle(s) situation(s) conseillez vous une consultation rapide chez le médecin, pour un enfant en surpoids, avant de reprendre l'entraînement ?

- A- Quand il boite
- B- Quand il a souvent un « point de côté »
- C- Quand il se plaint de douleurs dans l'aîne
- D- Quand il est rapidement essoufflé
- E- Quand il se plaint parfois de douleurs des 2 genoux en fin de séance
- F- Quand il se plaint toujours d'un genou

3. Que faut-il prévoir, comme type de séance pour des enfants en surpoids ?

- A- des efforts courts et de longs moments de repos
- B- des efforts variés en intensité et en type de sollicitation mais sans temps morts
- C- beaucoup d'assouplissements
- D- beaucoup de dépenses énergétiques pour perdre du poids

4. Pour organiser une séance mixte (enfants sans et avec surpoids) :

- A-vous allez parfois varier les intensités et exercices dans chaque groupe librement répartis
- B-vous allez également répartir les enfants en surpoids dans chaque groupe en les dispersant
- C-vous allez faire 2 groupes distincts: avec et sans surpoids
- D-vous allez parfois changer les groupes en cours de séance

5. Citer 4 maladies liées à l'alimentation.

6. Quelle sont selon vous les facteurs de risque de l'obésité chez un enfant ?

- A antécédent d'obésité familiale
- B famille monoparentale
- C niveau socio-économique bas
- D demi-pensionnaire

7. Un enfant dont on ne voit pas les côtes à 6 ans est généralement :

- A en surpoids
- B avec un poids normal
- C en état de maigreur

8. Citer quatre effets négatifs du surpoids chez l'enfant

9. Dans notre société la prévalence du surpoids de l'enfant :

- A est stable
- B double tous les 20 ans
- C double tous les 10 ans
- D varie beaucoup d'un département à l'autre

10. La perte de poids d'un enfant pris en charge est souvent :

- A rapide
- B lente
- C modérée
- D il n'y a pas de perte de poids.

11. Faire du vélo pendant environ une demi-heure permet de dépenser l'énergie apportée par :

- A un litre de soda
- B deux canettes de soda
- C une barre de type mars
- D un repas moyen

12. La majeure partie des dépenses en énergie d'un individu est liée (une seule réponse possible) :

- A à son métabolisme de base
- B à son activité physique
- C à son métabolisme post prandial