



Sortie

Nom et prénom _____ Rue _____

Ville _____ Code postal _____ Téléphone (____) _____

Courriel _____ Âge _____

Cochez une seule case :

- ☐ Femme
- ☐ Homme
- ☐ Autre
- ☐ Préfère ne pas répondre

Si vous êtes une femme :

Êtes-vous enceinte ? ☐ Oui ☐ Non

Est-ce que vous allaitez ? ☐ Oui ☐ Non

Prenez-vous des compléments alimentaires (vitamines, plantes) ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Combien d'argent avez-vous dépensé pour la nourriture le mois dernier (argent plus SNAP (Programme d'Aide Alimentaire Supplémentaire)) ? _____ \$

Quelle quantité d'activité physique modérée pratiquez-vous en moyenne par jour ?

- ☐ Moins de 30 minutes
- ☐ De 30 à 60 minutes
- ☐ Plus de 60 minutes

Programmes auxquels vous et votre famille participez (cochez toutes les cases correspondantes) :

- ☐ Déjeuner ou petit-déjeuner gratuit ou à prix réduit à l'école
- ☐ FDPIR (distribution de nourriture dans les réserves indiennes)
- ☐ SNAP (Bons d'alimentation)
- ☐ Premier départ (Programme d'aide préscolaire (CPCD))
- ☐ TANF (Assistance temporaire aux familles nécessiteuses)
- ☐ TEFAP (produits de base (Programme d'aide alimentaire d'urgence))
- ☐ WIC (Programme de nutrition pour les femmes, les nourrissons et les enfants)
- ☐ Autre

☐ Aucun

NOM

DATE

Questionnaire pour Adultes

Veillez marquer la réponse qui décrit le **mieux** la façon dont vous faites **habituellement** les choses.

1. Combien de **fois par jour** mangez-vous des fruits ?

Exemples de **fruits** : pommes, bananes, oranges, raisins, raisins secs, melon et baies. Inclure les fruit frais, surgelés, secs ou en conserves. *Ne pas inclure les jus.*

- ☐ Je mange rarement des fruits
- ☐ Moins d'1 fois par jour (2 ou 3 fois par semaine)
- ☐ 1 fois par jour
- ☐ 2 fois par jour
- ☐ 3 fois par jour
- ☐ 4 fois par jour ou plus

2. Combien de **fois par jour** mangez-vous des légumes ?

Exemples de **légumes** : salade verte, maïs, haricots verts, carottes, pommes de terre, légumes verts et courges. *Ne pas inclure les frites, les chips ou le riz.*

- ☐ Je mange rarement des légumes
- ☐ Moins d'1 fois par jour (2 ou 3 fois par semaine)
- ☐ 1 fois par jour
- ☐ 2 fois par jour
- ☐ 3 fois par jour
- ☐ 4 fois par jour ou plus

3. Combien de types de légumes différents mangez-vous par jour ?

- ☐ Je mange rarement des légumes
- ☐ 1 type par jour
- ☐ 2 types par jour
- ☐ 3 types par jour
- ☐ 4 types par jour ou plus

4. Combien de **fois par jour** buvez-vous du lait ou du lait de soja ?

Ne pas compter le lait d'amande ou de noix de coco, ou le lait avec céréales.

- ☐ Je ne bois pas de lait
- ☐ Je bois rarement du lait
- ☐ 1 fois par jour
- ☐ 2 fois par jour
- ☐ 3 fois par jour ou plus

5. Sur la dernière semaine, **combien de jours** avez-vous mangé des légumes rouges ou oranges ?

Exemples de **légumes rouges ou orange** : tomates, poivrons rouges, carottes, patates douces, courges d'hiver et citrouilles.

- ☐ Je n'ai pas mangé de légumes rouges ou oranges
- ☐ 1 jour par semaine
- ☐ 2 jours par semaine
- ☐ 3 jours par semaine
- ☐ 4 jours par semaine
- ☐ 5 jours par semaine
- ☐ 6-7 jours par semaine

Tournez la page pour plus de questions →

6. Sur la dernière semaine, **combien de jours** avez-vous mangé des légumes vert foncé ?

Exemples de **légumes vert foncé** : brocolis, épinards, salade vert foncé, fanes de navet ou feuilles de moutarde.

- ☐ Je n'ai pas mangé de légumes verts
- ☐ 1 jour par semaine
- ☐ 2 jours par semaine
- ☐ 3 jours par semaine
- ☐ 4 jours par semaine
- ☐ 5 jours par semaine
- ☐ 6-7 jours par semaine

7. Sur la dernière semaine, **combien de jours** avez-vous mangé des haricots et des pois ?

Exemples de **haricots et pois** : haricots pinto, haricots noirs, haricots blancs, haricots chili, haricots frits, porc et haricots, soupe de haricots, haricots de barbecue, pois chiches, pois cassés et haricots « œil noir ». Ne pas inclure les haricots en conserve ou cuisinés à partir de haricots secs.

- ☐ Je n'ai pas mangé de haricots et de pois
- ☐ 1 jour par semaine
- ☐ 2 jours par semaine
- ☐ 3 jours par semaine
- ☐ 4 jours par semaine
- ☐ 5 jours par semaine
- ☐ 6-7 jours par semaine

8. Sur la dernière semaine, **combien de jours** avez-vous mangé des yaourts ou bu des smoothies au yaourt ?

- ☐ Je n'ai pas mangé de yaourts
- ☐ 1 jour par semaine
- ☐ 2 jours par semaine
- ☐ 3 jours par semaine
- ☐ 4 jours par semaine
- ☐ 5 jours par semaine
- ☐ 6-7 jours par semaine

9. Sur la dernière semaine, **combien de jours** avez-vous mangé des céréales avec du lait ?

- ☐ Je n'ai pas mangé de céréales avec du lait
- ☐ 1 jour par semaine
- ☐ 2 jours par semaine
- ☐ 3 jours par semaine
- ☐ 4 jours par semaine
- ☐ 5 jours par semaine
- ☐ 6-7 jours par semaine

10. Combien de **jours par semaine** cuisinez-vous le repas (votre repas principal) à la maison ?

- ☐ Je cuisine rarement le repas à la maison
- ☐ 1 jour par semaine
- ☐ 2 jours par semaine
- ☐ 3 jours par semaine
- ☐ 4 jours par semaine
- ☐ 5 jours par semaine
- ☐ 6-7 jours par semaine

11. Combien d fois buvez-vous des sodas normaux (ne pas inclure les sodas light) ?

- ☐ Jamais
- ☐ 1-3 fois par semaine
- ☐ 4-6 fois par semaine
- ☐ 1 fois par jour
- ☐ 2 fois par jour
- ☐ 3 fois par jour
- ☐ 4 fois par jour ou plus

Plus de questions sur la page suivante →

12. Sur la dernière semaine, **combien de jours** avez-vous fait du sport pendant au moins 30 minutes ?

Inclure le sport comme le jogging, le foot et les cours de fitness ou de danse, ou les vidéos de sport. 30 minutes à la suite ou en plusieurs fois. Ne pas compter les tâches ménagères, s'occuper des enfants ou marcher d'un endroit à un autre.

- ☐ 0 jour
- ☐ 1 jour
- ☐ 2 jours
- ☐ 3 jours
- ☐ 4 jours
- ☐ 5 jours
- ☐ 6 jours
- ☐ 7 jours

13. Sur la dernière semaine, **combien de jours** avez-vous fait des exercices de musculation ?

Inclure l'haltérophilie et les pompes, les abdos ou les planches.

- ☐ 0 jour
- ☐ 1 jour
- ☐ 2 jours
- ☐ 3 jours
- ☐ 4 jours
- ☐ 5 jours
- ☐ 6 jours
- ☐ 7 jours

14. Combien de fois faites-vous des changements pour être plus actif ?

Inclure marcher au lieu de conduire, descendre du bus un stop avant, faire quelques minutes de sport ou de déplacer au lieu s'asseoir en regardant la télé.

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

15. À quelle fréquence vous lavez-vous les mains au savon et à l'eau avant de préparer les repas ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

16. Après avoir coupé de la viande crue ou des fruits de mer, à quelle fréquence lavez-vous tous les produits et les surfaces avec lesquels ils entrent en contact ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

17. À quelle fréquence dégelez-vous les produits surgelés sur le plan de travail ou dans l'évier à température ambiante ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

Tournez la page pour plus de questions →

18. À quelle fréquence utilisez-vous un thermomètre pour voir si la viande est cuite à une bonne température ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

19. À quelle fréquence comparez-vous les prix de la nourriture pour faire des économies ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

20. À quelle fréquence planifiez-vous vos repas avant d'aller faire les courses ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

21. À quelle fréquence regardez-vous dans le frigo ou les placards pour voir ce dont vous avez besoin avant d'aller faire les courses ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

22. À quelle fréquence faites-vous une liste avant d'aller faire les courses ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

23. À quelle fréquence utilisez-vous des bons pour acheter de la nourriture ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

24. À quelle fréquence utilisez-vous un planning de dépenses hebdomadaires ou mensuelles liées à la nourriture ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

25. À quelle fréquence votre budget est-il suffisant pour acheter de la nourriture ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

Plus de questions sur la page suivante →

26. À quelle fréquence vérifiez-vous les promotions sur la nourriture **avant** d'aller faire vos courses ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

27. À quelle fréquence vérifiez-vous les promotions sur la nourriture **pendant** que vous faites vos courses ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement (environ 20% du temps)
- ☐ Parfois (environ 40% du temps)
- ☐ Souvent (environ 60% du temps)
- ☐ Généralement (environ 80% du temps)
- ☐ Toujours

La section suivante contient des déclarations que les gens ont faites sur leur expérience avec la nourriture.

Choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre situation sur les 30 derniers jours.

28. La nourriture que j'ai achetée n'ont pas duré et je n'avais pas l'argent d'en acheter plus.

- ☐ Souvent vrai
- ☐ Parfois vrai
- ☐ Jamais vrai
- ☐ Je ne sais pas

29. Je n'ai pas les moyens de manger des repas équilibrés.

- ☐ Souvent vrai
- ☐ Parfois vrai
- ☐ Jamais vrai
- ☐ Je ne sais pas

30. Avez-vous déjà diminuer la portion de vos repas ou sauter un repas parce que vous n'aviez pas assez d'argent pour la nourriture ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Je ne sais pas



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture

Ce matériel se base sur des travaux soutenus par l'Institut national de la nourriture et de l'agriculture, Département de l'agriculture des États-Unis.

L'USDA est un fournisseur, un employeur et un prêteur pour l'égalité des chances.

Qu'avez-vous mangé et bu hier ?
 Donnez autant de détails que possible, plus il y a de détails, mieux c'est.

	Aliment ou boisson et mode de préparation	Quelle quantité ?	Aliment ou boisson et mode de préparation	Quelle quantité ?
Repas du matin				
Collation				
Repas de midi				
Collation				
Repas du soir				
Collation				