

LA SOLUTION
EST DANS L'ASSIETTE!



QUESTIONNAIRE :

COMPRENDRE VOS HABITUDES ALIMENTAIRES (1/2)

Antenne :

Information de la famille :

Nom :

Défi choisi (barrer mention inutile):

Consommation de fruits et légumes de saison – Consommation de protéines

A PROPOS DE VOTRE CONSOMMATION DE PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE (VIANDE, ŒUFS, FROMAGES, ETC.)

1. Mangez-vous de la viande (bœuf, poulet, dinde, agneau, veau, etc.) ou des plats transformés contenant de la viande (charcuterie, lardons, nuggets, pizzas, quiches, couscous, etc.) :

- A tous les repas
- Environ une fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- Environ 1 fois par semaine
- Rarement (précisez)
- Jamais

2. Par rapport aux années précédentes consommez-vous plus ou moins de viande ?

- Plus de viande
- Moins de viande

3. Entourez les produits que vous avez l'habitude de manger :

Viande de bœuf/veau

Mangez-vous de la viande de bœuf, de veau ou des plats transformés contenant l'une de ces deux viandes :

- A tous les repas
- Environ une fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- Environ 1 fois par semaine
- Rarement (précisez)
- Jamais

Entourez les produits que vous mangez le plus souvent :



Steak haché



Pièce de bœuf



Burger



Lasagnes à la bolognaise



Raviolis



Hachis Parmentier

Autres si non présents (moussaka, bœuf bourguignon, tajine, pasta box bolognaise etc.) :

Viande de porc

Mangez-vous de la viande de porc ou des plats transformés contenant du porc :

- A tous les repas
- Environ une fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- Environ 1 fois par semaine
- Rarement (précisez)
- Jamais

Entourez les produits que vous mangez le plus souvent :



Lardon



Jambon



Saucisses



Quiche lorraine



Saucisson



Pizza au jambon



Jambon cru

Autres si non présents (boudin, choucroute, pasta box carbonara, etc.) :

Volaille (poulet, dinde)

Mangez-vous de la volaille ou des plats transformés contenant de la volaille :

- A tous les repas
- Environ une fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- 1 fois par semaine ou moins
- Rarement (précisez)
- Jamais

Entourez les produits que vous mangez le plus souvent :



Jambon de dinde/poulet



Escalope de dinde/poulet



Nuggets / cordons bleus



Poulet au curry



Paëlla



Couscous

Autres si non présents (lardons de volaille, tajine de poulet, etc.) :

Agneau / mouton

Mangez-vous du mouton ou de l'agneau ou des plats transformés contenant du mouton ou de l'agneau :

- A tous les repas
- Environ une fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- 1 fois par semaine ou moins
- Rarement (précisez)
- Jamais

Entourez les produits que vous mangez le plus souvent :



Côtes d'agneau



Couscous



Tajine à l'agneau

Autres si non présents (navarin d'agneau, agneau confit, cassoulet, etc.) :

4. Pour quelles raisons mangez-vous de la viande (numérotez 1, 2, 3 selon l'importance : 1 est le plus important) ?

- Par plaisir
- Par habitude
- C'est bon pour la santé
- Pour faire plaisir aux membres de ma famille
- Pour la croissance des enfants
- Autre(s) raison(s) :
- Je ne consomme pas de viande car : (trop cher, valeurs, culture, etc. ?)

5. En moyenne, à quelle fréquence mangez-vous du poisson?

- Au moins 2 fois par semaine
- Environ 1 fois par semaine
- Environ 1 à 2 fois par mois
- Rarement (précisez)
- Jamais

6. Quels sont les aliments à base de poisson que vous mangez le plus souvent ?



Filet poisson préparé



Poisson pané



Surimi



Poisson fumé (saumon, truite)



Soupe de poisson



Poissons en boîte (thon, maquereaux, sardines, etc.)



Poisson frais entier



Plat préparé

Autres si non présents (sushis, terrines de poisson, etc.) :

7. Si vous mangez du poisson moins d'une fois par mois est-ce parce que (plusieurs réponses possibles) :

- Ça coûte trop cher
- Moi ou quelqu'un de la famille n'aime pas le poisson
- Ce n'est pas pratique à préparer/cuisiner
- A cause des arrêtes
- C'est un produit compliqué à conserver
- Je n'ai pas l'habitude d'en manger
- Je ne sais pas où en acheter
- Autre raison :

8. En moyenne, combien d'œufs par semaine achetez-vous :

- Plus de 12 œufs
- Entre 6 et 12 œufs
- Environ 6 œufs
- Je n'achète jamais d'œufs
- Autre :

9. En moyenne, combien de fois par semaine mangez-vous des yaourts ou du fromage :

- A tous les repas
- Environ une fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- Environ 1 fois par semaine
- Rarement (précisez)
- Jamais

10. Buvez-vous du lait :

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Environ 1 fois par semaine
- Rarement (précisez)
- Jamais

11. Mangez-vous de la viande, du poisson, des œufs, du fromage ou des yaourts portant des sigles de qualité ? (bio, Label Rouge, Bleu blanc cœur, plein air, etc.)



- Systématiquement
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

12. Quand vous achetez de la viande, du poisson, des œufs, du fromage ou des yaourts regardez-vous leur origine géographique ?

- Systématiquement
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

13. Quand vous achetez de la viande, du poisson, des œufs, du fromage ou des yaourts prêtez-vous attention au mode d'élevage (plein air, sans antibiotique, biologique, etc.) ?

- Systématiquement
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

14. Seriez-vous prêt à relever le défi « La solution est dans l'assiette » sur votre consommation de viande ?

- Oui
- Non

A PROPOS DE VOTRE CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES :

15. Mangez-vous des fruits :

- A tous les repas
- Environ une fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- Environ 1 fois par semaine
- Rarement (précisez)
- Jamais

16. Mangez-vous des légumes :

- A tous les repas
- Environ une fois par jour
- Plusieurs fois par semaine
- Environ 1 fois par semaine
- Rarement (précisez)
- Jamais

17. Entourez les fruits que vous avez mangé au cours du dernier mois (précisez le mois) :



Pomme Banane Poire Raisin Orange Kiwi Fraise Framboise Melon Datte Noix



Clémentine Citron Figue Ananas Litchi Pamplemousse Pêche Abricot Cerise

Autres :

- ...
- ...
- ...

18. Entourez les légumes que vous avez mangé au cours du dernier mois (précisez le mois) :



Tomate Haricot Carotte Salade Poivron Courgette Avocat Courge Aubergine



Champignons Poireau Navet Blette Chou Oignon Pommes de terre



Concombre Radis Brocoli

Autres :

- ...
- ...
- ...

19. Sous quelle(s) forme(s) consommez-vous principalement des légumes (plusieurs réponses possibles)

- Produits frais
- Conserves
- Plats préparés
- Surgelés
- Je n'en consomme jamais

20. Sous quelle(s) forme(s) consommez-vous principalement des fruits (plusieurs réponses possibles)

- Produits frais
- Conserves
- Plats préparés (compotes, etc.)
- Surgelés
- Je n'en consomme jamais

21. Faites-vous attention à la saison quand vous achetez vos fruits et légumes frais ?

- Systématiquement
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

22. A quelle fréquence mangez-vous des légumes secs (lentilles, pois chiches, soja, etc.) ?

- Plusieurs fois par semaine
- Environ 1 fois par semaine
- Environ 1 fois par mois
- Rarement (précisez)
- Jamais

23. Si vous mangez moins d'une fois par mois ou jamais de légumes secs, est-ce (plusieurs réponses possibles) :

- Parce que vous n'y pensez pas
- Parce que vous n'aimez pas le goût
- Parce que vous estimez que les légumes secs ne sont pas simples à cuisiner
- Parce que vous avez du mal à les digérer
- Autre raison

24. Mangez-vous des fruits et légumes (frais, secs, surgelés, cuisinés, etc.) portant des sigles de qualité ? (bio, Label Rouge, etc.)

- Systématiquement
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais



25. Seriez-vous prêt à relever le défi « La solution est dans l'assiette » sur votre consommation de fruits et légumes de saison ?

- Oui
- Non