



Service Évaluation et Information Médicales  
*Unité d'Évaluation Médicale*

ÉVALIN



## OUTIL (39)[125]

Répondants (pour l'intervention source) : Professionnels, intervenants

### Contexte et remarques pour l'utilisation de l'outil

Il est possible d'utiliser ce questionnaire avant et après ou en suivi de l'intervention.

## Questionnaire avant/après ou de suivi à .... mois

A destination des professionnels (coordinateurs / animateurs)

Ville : \_\_\_\_\_

Ecole : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

L'objectif de cette fiche est de recueillir vos connaissances et vos expériences. Toutes vos réponses sont strictement **anonymes** et **confidentielles**. Les questions ont été préparées à partir des recommandations nationales : Programme National Nutrition Santé. Merci, s'il vous plaît, de répondre à l'ensemble des questions.

1. Pour les adultes ou les enfants, combien de parts de 80 à 100 g de fruits/légumes est-il recommandé de manger au moins par jour ?

- 2       4       5       8       10

2. Pour les adultes ou les enfants, il est recommandé de manger des légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots secs...) :

- a.  Tous les jours  
b.  Deux fois par semaine  
c.  Une fois par semaine

3. Pour les enfants et adolescents, combien est-il recommandé de consommer de part par jour de lait et produit laitiers.

Pour information, 1 part = 1 verre de 150 ml, 1 yaourt, 2 petits suisses, 30g de fromage et 2 parts = 1 bol de 300 ml.

- 1 part/jour     2 parts/jour     3 à 4 parts/jour     5 à 6 parts/jour     Ne sais pas

4. Parmi ces différents aliments, lesquels sont une excellente source de calcium ?  
Plusieurs réponses possibles

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Yaourt        | <input type="checkbox"/> Fromage        |
| <input type="checkbox"/> Lait          | <input type="checkbox"/> Beurre         |
| <input type="checkbox"/> Crème fraîche | <input type="checkbox"/> Tout est exact |

5. Pour un enfant âgé de 10 ans, il est recommandé de manger l'équivalent d'un steak haché de 100g au déjeuner et au dîner (soit 2 fois/jour) :

- Vrai                                       Faux

6. Parmi ces aliments, lesquels contiennent des acides gras polyinsaturés (acides gras essentiels) ?

Plusieurs réponses possibles

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Poisson | <input type="checkbox"/> Charcuterie    |
| <input type="checkbox"/> Noix    | <input type="checkbox"/> Tout est exact |
| <input type="checkbox"/> Beurre  |   |

7. Une canette de 33 cl de soda, c'est l'équivalent en moyenne de combien de morceaux de sucre :

- 3       5       7       10

8. L'activité physique c'est (*Plusieurs réponses possibles*) :

- Pratiquer du sport en compétition
- Aller à vélo à l'école
- Regarder un match de football à la télévision
- Jouer dans l'eau à la piscine
- Participer aux tâches domestiques
- Faire une marche en famille
- Monter des escaliers rapidement

9. Combien de temps par jour au moins est-il conseillé de pratiquer une activité physique ?

a. Pour un adulte :

- 15 minutes       30 minutes       1 heure       1 heure 30

b. Pour un enfant de 2 à 5 ans :

- 30 minutes       1 heure       2 heures       3 heures

c. Pour un enfant de 6 à 11 ans :

- 30 minutes       1 heure       2 heures       3 heures

10. Pour un enfant de 6 à 11 ans, pratiquer de l'activité physique d'intensité modérée suffit :

- Vrai       Faux

11. Il est conseillé à un enfant de 6 à 11 ans de limiter le temps passé assis d'affilée à moins de :

- 30 minutes       1 heure       2 heures       3 heures

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_