



Service Évaluation et Information Médicales
Unité d'Évaluation Médicale

ÉVALIN



Questionnaires projet 0-5-30 (Association des Provinces Wallonnes, 2021)

Répondants : Adultes – Adolescents – Professionnels intervenants / Professionnels de santé,
du social et de l'éducation

Description issue de l'Observatoire de la santé du Hainaut (OSH) :

<http://mangerbouger.be/0-5-30-Combinaison-sante>

Les questionnaires issus du projet 0-5-30 permettent de mesurer les connaissances et les habitudes relatives à la consommation tabagique, à la consommation de fruits et légumes au quotidien ainsi que la pratique d'une activité physique quotidienne. Des conseils et recommandations sont fournis à l'issue de chaque questionnaire ainsi qu'une liste de contacts auprès d'organismes ressources.

Chaque version de questionnaire peut être complétée à la fois par des adultes et/ou des adolescents, mais aussi par des professionnels/intervenants dans le milieu de la santé, de l'éducation ou du social.

Limites : questionnaires non adaptés auprès des enfants.

S Combinaison SAINTE

fruits et légumes

Testez vos connaissances et vos habitudes



Mangez chaque jour des fruits et des légumes.

Variez les fruits et les légumes que vous mangez.

Essayez de réserver chaque jour une place aux fruits et aux légumes, crus et cuits.

Les tests suivants vous permettront de voir la place que vous accordez aux fruits et aux légumes dans votre alimentation.

0

S

30

Un quiz "fruits et légumes"

1. Une consommation quotidienne de fruits et de légumes, à raison de cinq portions, protège des maladies cardiovasculaires et des cancers.
 Vrai *faux*
2. Ce qu'on entend par "portion" commence déjà avec 100 g de fruits et de légumes.
 Vrai *faux*
3. Frais, en conserve, surgelés, tous les fruits et légumes sont bons.
 Vrai *faux*
4. Nous consacrons moins de 2 % de notre budget aux fruits et aux légumes.
 Vrai *faux*
5. Un jus de fruits représente une portion de fruits.
 Vrai *faux*

Le détail de vos réponses

1. **Vrai** Les fruits et les légumes jouent un rôle protecteur grâce aux vitamines, aux fibres, aux minéraux et aux substances dites antioxydantes qu'ils contiennent.
2. **Vrai** Une portion peut varier entre 100 g et 150 g. Pour la soupe, il s'agira d'un bol de 200 ml.
3. **Vrai** Toute consommation est bonne à prendre, même s'il convient d'éviter tout surgelé avec ajout de sel ou d'éviter les fruits et légumes en bocaux (la lumière altère leurs propriétés). Le frais reste à privilégier, si toutefois on le consomme rapidement.
4. **Vrai** Nous consacrons malheureusement autant d'argent à l'alcool qu'à l'achat de fruits et de légumes !
5. **Vrai** Un jus de fruits maison ou acheté dans le commerce avec la mention "sans sucre ajouté" ou "100 % pur jus" représente bien une des cinq portions quotidiennes recommandées.

0

5

30

Ma consommation de fruits et de légumes

Quelle place accordez-vous aux fruits et aux légumes dans votre alimentation quotidienne ?

1. Les fruits et les légumes sont présents.

Systématiquement Parfois Jamais

2. Je mange au moins un fruit (une pomme, un petit ravier de fraises, un ravier de compote...).

Systématiquement Parfois Jamais

3. Je mange des légumes crus (une carotte, un demi-concombre, un bol de salade...).

Systématiquement Parfois Jamais

4. Je mange des légumes cuits.

Systématiquement Parfois Jamais

5. Je varie mes choix en matière de fruits et légumes.

Systématiquement Parfois Jamais

Votre résultat :

___ Systématiquement

___ Parfois

___ Jamais

Vos résultats !

Vous avez répondu "Systématiquement" cinq fois ?

Les fruits et les légumes occupent une place privilégiée dans votre alimentation quotidienne. Bravo ! Vous êtes sur la bonne voie !

Vous avez répondu au moins trois fois "Systématiquement" ?

Examinez les questions auxquelles vous avez répondu "Jamais" ou "Parfois". Cette brochure vous aidera à trouver des pistes pratiques pour accroître votre consommation de fruits et de légumes.

Vous avez répondu moins de trois fois "Systématiquement" ?

Il serait bon d'intégrer les fruits et les légumes de manière plus régulière dans votre alimentation quotidienne. Cette brochure peut vous y aider !

0

5

30