

## FOOD@Work en Belgique

Il y avait 3 types d'ateliers :

- Partie I : présentation du programme par le nutritionniste, et déjeuner sain
- Partie II : coaching rapide en petits groupes (conseils de cuisine saine, recettes, astuces)
- Partie III : 10 stands expliquant les 10 recommandations en matière d'alimentation. Explication concrète et animation dans chaque stand (avec les nutritionnistes ou les partenaires de Edenred, ou un membre d'une association, ou une entreprise)

o Stand 1 : Je mange au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

o Stand 2 : Je mange des féculents à chaque repas

o Stand 3 : Je goûte avant d'ajouter du sel

o Stand 4 : Je peux me passer de viande certains jours

o Stand 5 : Je mange du poisson une ou deux fois par semaine

o Stand 6 : Je bois 1,5 litre d'eau par jour

o Stand 7 : Je réduis ma consommation de graisses et je préfère les graisses végétales

o Stand 8 : Je mange 2 produits laitiers par jour, de préférence maigres

o Stand 9 : Je cuisine de préférence au four, à la vapeur ou dans une poêle antiadhésive

o Stand 10 : je bouge au moins 30 minutes par jour

### 2. En général, comment avez-vous trouvé les événements auxquels vous avez participé ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Qu'avez-vous trouvé intéressant / agréable dans chacun des événements auxquels vous avez participé ?

La présentation du coach en nutrition

.....  
.....

.....  
.....  
.....

Les ateliers auxquels vous avez participé

.....  
.....  
.....  
.....

Le déjeuner

.....  
.....  
.....  
.....

En général, avez-vous aimé le concept ?

.....  
.....  
.....  
.....

**4. Selon vous, que pourrait-on améliorer ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**5. Avez-vous appris quelque chose de ces événements ?**

Oui :

.....  
.....  
.....

.....  
.....

Non, je n'ai rien appris parce que :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6. Avez-vous changé vos habitudes alimentaires à la suite de ces événements ?**

Oui :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Non, parce que :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Non, mais je veux le faire

**7. Qu'est-ce qui pourrait vous faire changer / adapter vos habitudes alimentaires ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**8. Les initiatives suivantes peuvent-elles vous aider à changer vos habitudes alimentaires ?**

- organiser un jeudi végétarien chaque mois
- payer avec votre carte Ticket Restaurant® un panier de fruits et légumes biologiques chaque semaine ou chaque mois
- Des fruits sont disponibles, par exemple à la cafétéria ou dans les salles de réunion

- proposer une carafe d'eau et une alternative aux fontaines
- offrir un café "équitable" dans les machines à café
- offrir un thé "équitable" dans les cafétérias
- installer un distributeur (payant) de snacks équitables et équilibrés (yaourt, barres de céréales, noix, soupe ...)
- Vous avez la possibilité de bénéficier de commandes groupées d'huile d'olive vierge directement depuis la Grèce
- proposer des recettes saines et délicieuses en ligne
- proposer des informations en ligne sur les fruits et légumes de saison

D'autres idées :

.....

.....

.....

.....

.....

**9. Comment aimeriez-vous être suivi à long terme dans le cadre d'une alimentation équilibrée ?**

.....

.....

.....

.....

.....

**10. Serait-il judicieux de vous rappeler régulièrement certains aspects du programme FOOD ?**

Oui  Non

**11. Y a-t-il d'autres choses que vous aimeriez savoir sur le programme FOOD ou sur l'alimentation équilibrée ?**

Oui :

.....

.....

.....

.....

.....

Non, j'ai suffisamment d'informations

**12. Avez-vous des commentaires ou des suggestions ?**

Oui :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Non

**13. Quel est votre profil ?**

Homme

Femme

20-30

30-45

45-65 ans

**14. Quelle est votre situation familiale ?**

Célibataire

Célibataire avec enfant

Couple sans enfant

Couple sans enfant à la maison

Couple avec enfant(s) à la maison

**15. Êtes-vous la personne responsable des achats de denrée ?**

Oui

Non

**16. Êtes-vous la personne la plus sensibilisée à une alimentation équilibrée dans votre famille ?**

Oui

Non

**Un grand merci pour le temps que vous avez consacré à ce questionnaire ! Cela nous aidera à faire de FOOD un véritable succès !**