

Un test pour évaluer mes habitudes alimentaires

cabinet pédiatrie Epinal

Adresse du site : www.docvadis.fr/smolka-milan-pediatre



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Pour assurer un bon équilibre alimentaire, il faut associer un apport calorique, en quantité adaptée à votre âge et à votre activité, et un comportement alimentaire harmonieux, qui allie plaisir et équilibre. Évaluez vos habitudes alimentaires en faisant ce test et selon vos résultats parlez-en avec votre médecin.

Pour évaluer votre « équilibre alimentaire », répondez à ce questionnaire.

□

1. La préparation de mes repas (oui = 1 point, non = 0 point)

Quand je vais au marché :

- Je prévois la composition de mes repas (assiette équilibrée et complémentarité des repas journaliers).
- Je ne fais pas mes courses le ventre vide.
- Je privilégie l'achat de produits laitiers nature non sucrés et non aromatisés.
- J'achète toujours des fruits de saison.

- J'achète des légumes pour la semaine.
- Je regarde toujours la composition des produits que j'achète.
- J'évite les produits trop salés ou trop sucrés.

>>Si vous avez moins de 5 points, soyez plus attentif(ve) à vos courses, faites une liste d'achats. Veillez à avoir plus de produits différents d'avance et notamment des fruits et des légumes.

□

2. Mangez-vous la bonne quantité de légumes et de fruits ?

Combien de fois par jour mangez-vous des fruits (1 portion = 1 pomme ou équivalent) ?

- Jamais (0 point).
- Moins d'une fois (1 point).
- 2 ou 3 fois par jour (2 points).

Combien de fois par jour mangez-vous des légumes verts ?

- Jamais (0 point).
- Moins d'une fois par jour (1 point).
- Une ou deux fois par jour (2 points).

Combien de fois par jour mangez-vous des fruits et des légumes verts crus ou cuits ?

- Jamais (0 point).
- Une à trois fois (1 point).
- Cinq fois (2 points).

>>Si vous avez au moins 5 points, vous répondez aux objectifs de consommer 5 portions de légumes et de fruits chaque jour.>>Si vous avez moins de 3 points, faites des efforts. Par exemple, mangez des fruits en salade, des carottes crues, des légumes en gratin ou dans un couscous.

□

3. Mangez-vous la bonne quantité de lipides (matières grasses) ?

Combien de fois par jour mangez-vous du fromage ?

- Une fois (0 point).
- Deux fois ou plus (1 point).

Combien de repas festifs au restaurant, en famille ou avec les amis faites-vous par semaine ?

- Un ou moins par semaine (0 point).
- Plus d'une fois (1 point).
- Plus de trois fois (2 points).

Combien de fois par semaine mangez-vous des frites ou des plats comme des pizzas ou des tartes salées ?

- Moins d'une fois (0 point).
- Plus de deux fois (1 point).
- Plus de quatre fois (2 points).

Combien de plats en sauce consommez-vous par semaine ?

- Une fois ou moins (0 point).
- Deux fois ou plus (1 point).
- Plus de quatre fois (2 points).

>>Vous avez plus de 4 points, vous consommez trop de produits gras.

- Ne consommez des pizzas ou des quiches pas plus de 2 fois par semaine.
- Ne prenez qu'une portion de fromage par jour, car, même si c'est une source de calcium intéressante, il est très riche en graisses saturées.
- Prenez l'habitude de faire la cuisine à l'huile pour baisser l'apport en graisses saturées que vous apportent le beurre et la crème.

4. Le format de mes repas (oui = 1 point, non = 0 point)

- Je ne prends jamais de petit déjeuner (ou seulement un thé ou un café).
- Je prends au moins un repas par jour devant la télévision.
- A midi, il m'arrive de manger debout.
- Je mange généralement en moins de 20 minutes.
- Je grignote souvent entre ou avant les repas.
- Il m'arrive souvent de sauter des repas.

>>Si vous avez plus de 3 points, faites un petit effort pour améliorer votre comportement alimentaire, ça vaut le coup !>>Si vous avez plus de 5 points, vous devez absolument modifier votre attitude vis-à-vis de vos repas. Le petit déjeuner est primordial. Prenez vos repas dans de bonnes conditions.

□

5. L'équilibre de mes repas (oui = 1 point, non = 0 point)

- J'ai besoin de manger quand je suis stressé(e).
- J'ai besoin de manger dès que je rentre du travail/de l'école.
- Plus je suis fatigué(e), plus je mange.
- Je prends au moins un apéritif par jour.
- Je bois du vin à chaque repas.
- Je ne me sens jamais rassasié(e).
- Je termine toujours mes repas le premier.
- J'ai des ballonnements après chaque repas.

>>Si vous avez plus de 3 points, mettez un peu d'ordre dans vos repas, vous vous sentirez beaucoup mieux.

>>Si vous avez plus de 6 points, votre alimentation est clairement déséquilibré. Vos repas ne sont plus des moments de plaisir, mais des moments de compensation. Détendez-vous avant les repas et, si besoin, faites de la relaxation ou consultez pour comprendre votre comportement alimentaire.

Votre alimentation est essentielle pour votre équilibre. La façon dont vous mangez est aussi importante que ce que vous avez dans votre assiette. Vous devez y prendre du plaisir, depuis le moment où vous achetez la nourriture jusqu'au moment où vous la dégustez. Avant de faire un régime, assurez-vous que votre comportement alimentaire n'est pas en cause. Ce test peut vous aider à faire le point sur vos habitudes alimentaires.

□