



Apprendre en s'amusant, une création
des diététistes canadiennes



Questionnaire Analysez vos repas



Remplissez ce questionnaire rapide pour
évaluer les repas de votre famille.
Découvrez si vous tirez profit de vos choix
alimentaires avec le
Guide alimentaire canadien.



- | | Oui | Non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Votre repas comprend-il des légumes ou des fruits ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Si oui, sont-ils vert foncé ou orange ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Trouve-t-on un produit céréalier dans votre assiette ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Si oui, ce produit est-il composé de grains entiers ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Intégrez-vous du lait ou l'un de ses substituts à votre repas ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Si oui, est-ce du lait écrémé (1 % ou 2 %) ou un substitut plus faible en matières grasses ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Votre repas comprend-il de la viande ou l'un de ses substituts ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Si oui, est-ce du poisson, de la viande maigre, de la volaille, des haricots, des lentilles, du tofu ou des oeufs ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Votre repas est-il préparé avec peu ou pas de gras, sucre ou sel ajouté ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Buvez-vous de l'eau, du lait, des boissons de soya enrichies ou du jus de fruits à 100 % ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Faites le total de vos points : Accordez-vous un point par choix alimentaire judicieux, soit chaque fois que vous avez répondu « oui ». Calculez le total des points et reportez-vous aux résultats ci-dessous pour évaluer vos repas :

8 à 10 points – Bravo, vous semblez respecter une bonne partie des choix santé recommandés par le **Guide alimentaire canadien**. Continuez votre bon travail !

5 à 7 points – Vous faites de bons choix santé. Essayez d'obtenir encore plus de points la prochaine fois et vous serez vraiment sur la bonne voie !

0 à 4 points – Il est peut-être temps de faire davantage de choix santé. Essayez de faire un ou deux petits changements à la fois pour obtenir plus de points la prochaine fois !

Un indice : Allez voir les questions où vous avez répondu « non » pour connaître vos occasions de choix alimentaires plus sains. Essayez de répondre « oui » à autant de questions que possible au prochain repas.

Le saviez-vous ? Lorsque les membres d'une famille mangent ensemble, les enfants ont tendance à faire des choix alimentaires plus sains. Les repas en famille sont une excellente façon d'instaurer de saines habitudes alimentaires pour la vie !



Pour en savoir plus sur les choix alimentaires sains, visitez les sites
www.missionnutrition.ca et www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Le programme **MISSION NUTRITION** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents **MISSION NUTRITION** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.
* © 2008, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

