

Questionnaire connaissances

A destination des professionnels

L'objectif de cette fiche est de recueillir vos attentes, vos connaissances et vos expériences. Toutes vos réponses sont strictement **anonymes** et **confidentielles**.
Merci, s'il vous plaît, de répondre à l'ensemble des questions.



Caractéristiques personnelles

Cochez la case qui correspond à votre situation (ou complétez)

Genre Masculin Féminin

Âge _____ ans

Plus haut diplôme obtenu _____

Fonction _____

Lieu de travail _____



1. 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. Combien de temps par jour est-il conseillé de pratiquer une activité physique ?

A. Pour un adulte :

- 15 minutes 1 heure
 30 minutes 1 heure 30

B. Pour un enfant 2-5 ans :

- 30 minutes 2 heures
 1 heure 3 heures

C. Pour un enfant 6-11 ans :

- 30 minutes 2 heures
 1 heure 3 heures



3. Une canette de 33 cl de soda, c'est l'équivalent de :

- 3 morceaux de sucre 7 morceaux de sucre
 5 morceaux de sucre 10 morceaux de sucre



4. Parmi ces différents aliments, lesquels sont une excellence source de calcium ?

Plusieurs réponses possibles

- yaourt fromage
 lait beurre
 crème fraîche tout est exact



5. Parmi ces aliments, lesquels contiennent des acides gras polyinsaturés ?

Plusieurs réponses possibles

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> poisson | <input type="checkbox"/> charcuterie |
| <input type="checkbox"/> noix | <input type="checkbox"/> poisson + noix |
| <input type="checkbox"/> beurre | <input type="checkbox"/> tout est exact |



6. Le céleri contient des calories négatives parce que mastiquer le légume brûle plus de calories que le nombre de calories contenu dans l'aliment :

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
|-------------------------------|-------------------------------|



7. Pour vos apports énergétiques journaliers, quelle doit être la contribution des apports lipidiques totaux ?

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> < 20% | <input type="checkbox"/> < 35 % |
| <input type="checkbox"/> < 25 % | <input type="checkbox"/> < 40 % |



8. Il est conseillé à un enfant (6-11 ans) de limiter le temps passé assis d'affilé à :

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 30 minutes | <input type="checkbox"/> 2 heures |
| <input type="checkbox"/> 1 heure | <input type="checkbox"/> 3 heures |



9. L'activité physique a pour effet :

Plusieurs réponses possibles

- d'accroître la vitalité et l'énergie
- d'accroître l'efficacité du système immunitaire
- de contrôler le poids
- de prévenir les maladies chroniques ou d'en retarder l'apparition
- de diminuer le stress, l'anxiété et la dépression
- de constituer et préserver le capital osseux



10. Pour atteindre la recommandation en activité physique chez les enfants il suffit d'avoir un entraînement sportif intense de 2 heures par semaine :

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
|-------------------------------|-------------------------------|



11. Combien coûte en moyenne une pomme achetée en grande surface ?

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0,15 € | <input type="checkbox"/> 0,50 € |
| <input type="checkbox"/> 0,25 € | <input type="checkbox"/> 0,80 € |



12. Citez trois mots ou expressions qui vous viennent à l'esprit si on vous dit « nutrition équilibrée » :

- A. _____
- B. _____
- C. _____

Merci de votre participation

Page 2 sur 3

Programme artistique en nutrition

Votre définition d'un programme artistique en nutrition

Vos compétences pour mener des activités artistiques en nutrition

+

Celles que vous avez

-

Celles que vous aimeriez acquérir

Vos animations artistiques en nutrition

+

Celles déjà menées

-

Celles que vous aimeriez réaliser

Vos attentes par rapport à la formation ICoFaS

Merci de votre participation

Page 3 sur 3