

Questionnaire sur l'alimentation

Nous allons te poser des questions autour de l'alimentation, par exemple sur ce que tu sais faire en cuisine ou sur ce que tu connais des aliments. Ce questionnaire n'est pas une évaluation. Tu ne seras pas noté pour la qualité de tes réponses. Ne sois donc pas inquiet si tu ne comprends pas quelque chose ou si tu n'as pas la réponse.

1. En cuisine, on a besoin d'outils que l'on appelle des ustensiles de cuisine. Indique à quoi sert chacun des ustensiles suivant (une seule bonne réponse par ustensile).

Un gant de cuisine



- ₁ Etaler une pâte à tarte
- ₂ Prendre des aliments ou des plats chauds sans se brûler
- ₃ Ecraser des aliments

Un fouet



- ₁ Mesurer ou doser des quantités d'ingrédients
- ₂ Enlever la peau d'un fruit ou d'un légume
- ₃ Mélanger des aliments

Un économome



- ₁ Enlever la peau d'un fruit ou d'un légume
- ₂ Servir de la soupe
- ₃ Couper la viande

Une passoire



- ₁ Mélanger des aliments
- ₂ Cuire des aliments
- ₃ Rincer ou égoutter des aliments

2. Je sais utiliser un couteau pour couper les aliments en petits morceaux, comme couper un concombre ou une carotte en tranches.

- ₁ Tout seul(e)
- ₂ Avec un peu d'aide
- ₃ Avec beaucoup d'aide
- ₄ Pas du tout

3. Je sais utiliser une balance ou un bol doseur pour peser ou mesurer la quantité d'ingrédients comme le lait ou la farine.

- ₁ Tout seul(e)
- ₂ Avec un peu d'aide
- ₃ Avec beaucoup d'aide
- ₄ Pas du tout

4. Parmi les aliments ci-dessous, coche celui qui doit absolument être cuit avant d'être consommé :

- ₁ Poulet
- ₂ Carottes
- ₃ Fromage
- ₄ Je ne sais pas

5. Est-il plutôt facile ou difficile pour toi de remplacer un ingrédient dans une recette si tu te rends compte que tu n'as pas tous les ingrédients nécessaires ?

- ₁ Très facile
- ₂ Facile
- ₃ Difficile
- ₄ Très difficile
- ₅ Je n'ai jamais essayé

6. Est-il plutôt facile ou difficile pour toi de décrire l'odeur d'un plat, son goût et sa consistance ?

- ₁ Très facile
- ₂ Facile
- ₃ Difficile
- ₄ Très difficile
- ₅ Je n'ai jamais essayé

7. T'arrive-t-il de participer à la préparation ou à la cuisson des repas ?

- ₁ Souvent ₂ De temps en temps ₃ Rarement ₄ Jamais

8. Les fruits et les légumes ne mûrissent pas tous à la même saison. Quelle est la meilleure saison pour manger des tomates ?

- ₁ Hiver ₂ Printemps ₃ Eté ₄ Automne ₅ Je ne sais pas

9. A quelle partie de la plante correspond la pomme de terre ?

- ₁ Fruit ₂ Feuille ₃ Tige ₄ Partie souterraine ₅ Je ne sais pas

10. Quels aliments peut-on fabriquer à partir de ces ingrédients ? Relie les paires.

- | | | |
|-------|---|----------|
| Lait | • | • Huile |
| Blé | • | • Beurre |
| Olive | • | • Pain |

11. Voici des images d'acteurs de la filière alimentaire :



1



2



3



4



5

Note dans les cases le numéro de l'image correspondant au nom de l'acteur de la filière alimentaire :

- | | | | | | |
|--------------|--------------------------|----------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| Distributeur | <input type="checkbox"/> | Transformateur | <input type="checkbox"/> | Transporteur | <input type="checkbox"/> |
| Consommateur | <input type="checkbox"/> | Producteur | <input type="checkbox"/> | | |

12. Parmi les aliments ci-dessous, quels sont ceux qu'il faut éviter de consommer trop souvent parce qu'ils sont trop gras, trop sucrés ou trop salés (plusieurs réponses possibles) ?

- ₁ Le pain complet
₂ Les tomates cerises
₃ Les barres chocolatées
₄ Les yaourts naturels
₅ Les chips

13. Selon toi, quel est le goûter le plus équilibré parmi les propositions suivantes ?

- ₁ Une brique de lait chocolaté et un paquet de gâteaux
₂ Une compote à boire, un morceau de pain avec 4 petits carrés de chocolat et de l'eau
₃ Une brique de jus d'orange et un pain au chocolat
₄ Je ne sais pas

14. Selon toi, quelle est la meilleure boisson pour la santé ?

- ₁ Les sodas
- ₂ Les sodas sans sucres
- ₃ Les boissons aux fruits multivitaminées
- ₄ L'eau
- ₅ Je ne sais pas

15. Une alimentation équilibrée repose sur différentes familles d'aliments. Relie chacun des aliments ci-dessous à sa famille.

- | | | |
|-------------------------------|---|-----------------------------|
| Poulet rôti | • | • Produits sucrés |
| Haricots verts | • | • Produits laitiers |
| Pain complet | • | • Viandes / poissons / œufs |
| Fromage | • | • Féculents |
| Bonbons aromatisés aux fruits | • | • Fruits / légumes |

16. Les emballages alimentaires comportent souvent des logos ou labels qui donnent des informations sur le produit. Parmi les logos ou labels suivants, lequel te permet de choisir le meilleur produit pour la santé ?



₁



₂



₃



₄

₅ Je ne sais pas

17. Entre ces deux paquets de céréales, lequel te semble le meilleur choix pour la santé ?



₁ Paquet A



₂ Paquet B

₃ Je ne sais pas

Es-tu plutôt d'accord ou pas d'accord avec les phrases suivantes ?

	Tout à fait d'accord	Un peu d'accord	Pas vraiment d'accord	Pas d'accord
18. Faire la cuisine me plaît.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
19. Je trouve qu'il est amusant de goûter des aliments ou des plats que je ne connais pas.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
20. J'essaie de manger varié et équilibré.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Combien de fois par semaine manges-tu ou bois-tu les aliments suivants ?

	Moins d'une fois par semaine	Une fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Tous les jours ou presque
21. Fruits	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
22. Légumes	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
23. Sucreries (bonbons, barres chocolatées...)	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
24. Sodas ou autres boissons sucrées	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
25. Chips, biscuits apéritifs	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

Merci d'avoir rempli ce questionnaire 😊

Référence :

Dallant T, Bozonnet A, Delarocque-Astagneau E, Gautier S, Kon A, Grasteau V, Rouquette A, Herr M (2024) Development and evaluation of a food literacy questionnaire for schoolchildren in France. *Appetite*. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107420>