

Questionnaire destiné aux parents

Je suis actuellement étudiante en deuxième année de master à l'IUFM de Foix afin de devenir professeur des écoles et mon mémoire porte sur l'hygiène alimentaire. C'est pourquoi, il me serait très utile que vous répondiez à ce questionnaire. Cela ne vous prendra que quelques minutes et restera totalement anonyme.

Ci-joint, vous trouverez également un questionnaire destiné à votre enfant. J'aimerais que vous laissiez les deux questionnaires agrafés afin de pouvoir établir un lien entre les deux. Il serait également souhaitable que votre enfant remplisse le plus possible de façon indépendante son propre questionnaire. Merci d'avance.

1) Pour vous, que signifie le terme « bonnes habitudes alimentaires » ?

.....

.....

.....

.....

.....

2) Dès lors, comment percevez-vous vos propres habitudes alimentaires ?

- Très bonnes
- Bonnes
- Moyennement bonnes
- Mauvaises
- Très mauvaises

3) Connaissez vous des spots publicitaires ou des campagnes d'information relatifs à l'hygiène alimentaire ?

- Oui
- Non

4) Avez-vous déjà discuté de l'hygiène alimentaire avec votre médecin de famille, un nutritionniste ou autre ?

.....

.....

.....

5) Pour vous, quels sont les points importants concernant l'hygiène alimentaire et pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

6) Concernant vos propres habitudes alimentaires familiales, à quoi accordez vous le plus d'importance ? (Plusieurs réponses sont possibles)

- Prendre un petit-déjeuner le matin
- Les repas à heures fixes
- Eviter les grignotages
- Le nombre de repas par jour
- L'alimentation équilibrée
- Faire des repas un moment convivial
- Autres, précisez :

.....

7) Combien de repas prenez-vous par jour ? Les prenez vous chez vous ou à l'extérieur ?

.....

.....

.....

.....

8) A la maison, les repas sont davantage : (cocher une des deux réponses par ligne)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> identiques pour tous | <input type="checkbox"/> différents selon les membres de la famille |
| <input type="checkbox"/> pris à heures fixes | <input type="checkbox"/> pris quand le temps le permet |
| <input type="checkbox"/> un moment familial | <input type="checkbox"/> rapides |
| <input type="checkbox"/> avec la télévision | <input type="checkbox"/> sans la télévision |

9) Les boissons pendant les repas sont globalement :

➤ Pour les parents :

- Eau
- Jus de fruits
- Soda
- Autres, précisez :

➤ Pour les enfants :

- Eau
- Jus de fruits
- Soda
- Autres, précisez :

10) Autorisez-vous les enfants à grignoter, c'est-à-dire à manger de petites quantités d'aliment en dehors des repas ?

- Oui, toujours
- Oui, parfois
- Non, rarement
- Non, jamais

11) Concernant les autres membres de la famille (parents, frère(s), sœur(s), grands-parents...), les grignotages surviennent :

- Toujours
- Parfois
- Rarement
- Jamais

12) Avoir une alimentation équilibrée vous semble-t-il important ? Sur une échelle allant de 0 (pas important) à 10 (essentiel), quelle note mettriez-vous ?

.....
.....

13) A quelle fréquence achetez-vous ou proposez-vous des plats achetés préparés ?

- Jamais
- 1 fois par semaine
- 2 fois par semaine
- 3 fois par semaine
- 4 fois ou plus par semaine

14) A quelle fréquence proposez-vous d'aller dans des fast-food ?

- Jamais
- 1 fois par mois
- 2 fois par mois
- 3 fois par mois
- 4 fois ou plus par mois

15) Pour quelle(s) raison(s) mangez-vous des plats préparés ?

- Gain de temps
- Plus facile
- Pour faire plaisir aux enfants
- Autres, précisez :

16) Pour quelle(s) raison(s) mangez-vous dans des fast-food ?

- Gain de temps
- Plus facile
- Pour faire plaisir aux enfants
- Autres, précisez :

Je vous remercie de m'avoir consacré quelques minutes de votre temps.

Questionnaire destiné aux enfants

Tom et Lili sont frère et sœur mais ils ne sont pas toujours d'accord. Ils ont besoin de toi pour savoir à chaque fois qui a raison et pourquoi. Aide-les en répondant aux questions !

Tu peux cocher toutes les réponses avec lesquelles tu es d'accord.

- 1) Aujourd'hui, Tom part à l'école sans avoir pris de petit-déjeuner et il ne mangera pas avant le repas de midi. Il pense que ce n'est pas important, Lili n'est pas d'accord.

Et toi, es-tu d'accord avec Tom ?

- Oui, parce que le matin on n'a pas faim.
- Oui, pour une autre raison, je l'écris :.....
- Non, parce qu'il faut manger le matin pour faire plaisir à papa et maman.
- Non, parce qu'il faut manger le matin pour avoir des forces.
- Non, pour une autre raison, je l'écris :.....

- 2) Lili lui dit qu'il faut 4 repas tous les jours : le petit-déjeuner, le repas du midi, le goûter et le dîner. Tom, lui, mange 3 repas par jour (le repas du midi, le goûter et le dîner).

Selon toi, qu'est-ce qu'il faut manger tous les jours ?

- Un petit-déjeuner, le repas du midi, un goûter et le dîner.
- Un petit-déjeuner, le repas du midi et le dîner.
- Le repas du midi, le goûter et le dîner.
- J'ai une autre idée, il faut manger :.....

- 3) As-tu déjà vu ou entendu des publicités ou autre chose qui parlent de l'importance de bien manger ? Si oui, parles-en.

.....

.....

.....

.....

.....

4) Pour toi, qu'est ce que ça veut dire « bien manger » ?

.....

.....

.....

.....

.....

5) En rentrant de l'école, Lili mange des bonbons devant les dessins animés. Son frère Tom lui explique que ce n'est pas bien.

Qu'en penses-tu ?

- Tom a raison, il faut éviter de manger entre les repas.
- Tom a raison, il faut éviter de manger des bonbons et manger plutôt autre chose.
- Tom a raison, pour une autre raison, je l'écris :
- Lili a raison, on doit manger dès qu'on a faim.
- Lili a raison, on peut manger des bonbons dès qu'on en a envie.
- Lili a raison, pour une autre raison, je l'écris :

6) Pour toi, qu'est-ce qu'un repas équilibré ? Ecris-le.

.....

.....

.....

.....

7) Voici le goûter de Tom et celui de Lili :

<u>Tom</u>	<u>Lili</u>
1 jus de fruits	1 verre de lait
Des bonbons	2 tartines de pain avec 4 carrés de chocolat
2 biscuits	1 compote

Quel est le goûter qui te semble le plus équilibré ?

- Celui de Tom
- Celui de Lili

Ecris en quelques mots, pourquoi tu penses que ce goûter est équilibré.

.....

.....

.....

.....

D'après toi, qu'est ce qui n'est pas équilibré dans l'autre goûter ? Qu'est-ce qu'il faudrait éviter de mettre ?

.....

.....

.....

.....

8) Pour toi, qu'est ce que ça veut dire « être en bonne santé » ?

.....

.....

.....

.....

9) A quoi ça sert de manger équilibré ?

- Pour être en bonne santé.
- Pour avoir plus d'énergie.
- Pour éviter les maladies.
- Pour avoir des muscles et des os forts.
- Ça ne sert à rien.
- Ça sert à autre chose, je l'écris :

10) Est-ce que tu penses que c'est important de manger équilibré ?

- C'est très important.
- C'est important.
- C'est peu important.
- Ce n'est pas important.



Tom et Lili te remercient ! Tu les as beaucoup aidés !

