

Enquête en Cuisine

PRESENTATION

« Enquête en Cuisine » est un questionnaire qui accompagne le projet des Dîners des Centres Sociaux du Boulonnais, équilibrés et petit budget.

Les 3 objectifs sont de :

- 1/ mieux connaître les pratiques alimentaires et culinaires de chacun,
- 2/ proposer aux personnes qui le souhaitent des idées pour commencer à modifier en douceur certaines habitudes, en partant de là où elles en sont,
- 3/ faire le point régulièrement pour repérer les difficultés rencontrées et partager les différentes solutions inventées par le groupe.

Nous invitons les adultes et les adolescents de plus de 11 ans ¹ à tester cet outil, accompagnés par l'animateur ou le référent-familles du Centre Social, à 3 reprises : en octobre, en décembre et en février.

C'est un carnet de bord personnalisé.

Y aura-t-il des avancées ? Suspense !

La participation est libre et volontaire.

Les informations personnelles sont confidentielles.

Les résultats seront présentés de manière anonyme à l'occasion des Dîners afin d'évaluer l'efficacité de l'action sur notre santé.

¹ Une consigne particulière pour les adolescents: n'hésitez pas à passer les questions qui ne vous concernent pas.

INFORMATIONS PERSONNELLES (ET CONFIDENTIELLES)

Adhérent(e) Bénévole Administrateur Salarié

Centre Social de :

Boulogne Le Portel Outreau Saint-Martin Wimereux

Prénom :

Nom :

Date de naissance :

Régime alimentaire si spécifique :

Allergies :

Enquête en Cuisine n°1

Octobre 2010

1/ Dans votre alimentation, vous privilégiez plutôt:

- la quantité la variété

2/ Pour vous, manger c'est avant tout (2 réponses maximum):

- une chose indispensable pour vivre un moment à partager avec d'autres
 un moyen de rester en bonne santé une contrainte
 un plaisir gustatif rien de particulier

3/ Vous sentez-vous détendu pendant les repas ?

- oui non

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous dire pourquoi :

4/ Prenez vous par jour :

- un petit-déjeuner un déjeuner un dîner ?

5/ Parmi les aliments suivants, quels sont ceux que vous mangez chaque jour ?

- des fruits des produits laitiers
 des légumes des féculents (riz, pâtes, pain, semoule, légumes secs...)

6/ Vous goûtez chaque aliment même si vous vous dites avant que vous ne l'aimez pas :

- oui non

7/ Vous mangez de la viande chaque jour :

- oui non

8/ Vous buvez plus de deux boissons sucrées par jour :

- oui non

9/ Pour la cuisson des aliments, vous utilisez :

- du beurre de la margarine
 de l'huile

10/ Avant d'aller faire vos courses, vous faites une liste :

- oui non

11/ Pour vous, faire la cuisine c'est avant tout (2 réponses maximum) :

- un moment à partager avec d'autres un moyen de faire des économies
 une obligation une découverte
 un plaisir une corvée
 cher une façon de manger sain
 un casse-tête rien de particulier

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des commentaires sur vos pratiques alimentaires ou culinaires :

DES IDEES D'ACTION ADAPTEES A VOS HABITUDES

Voici selon les réponses que vous avez apportées aux questions 4 à 10 quelques idées d'action que vous pouvez vous fixer comme des petits défis de la vie quotidienne. Il y en a des faciles, et d'autres plus difficiles. Vous pouvez choisir d'accepter certaines propositions, d'en remettre d'autres à plus tard ou d'attendre la prochaine enquête en cuisine pour vous positionner.

A la question 4/, si vous avez coché 1 ou 2 cases, êtes-vous prêt à prendre 3 repas par jour ?

oui non

A la question 5/, s'il y a un aliment que vous n'avez pas coché (par exemple les fruits), êtes-vous prêt à en consommer chaque jour ?

oui non

A la question 6/, si vous avez coché non, êtes-vous prêt à goûter chaque aliment même si vous vous dites que vous n'aimez pas?

oui non

A la question 7/, si vous avez coché oui, êtes-vous prêt à en consommer moins souvent?

oui non

A la question 8/, si vous avez coché oui, êtes-vous prêt à en consommer moins souvent?

oui non

A la question 9/, si vous avez coché du beurre ou de la margarine, êtes-vous prêt à utiliser de l'huile de cuisson?

oui non

A la question 10/, si vous avez coché non, êtes-vous prêts à faire une liste et à faire vos courses le ventre plein pour ne pas être tenté par autre chose ?

oui non

Dans les autres cas, êtes-vous prêts à parler de vos pratiques avec le reste du groupe ?

oui non

Si vous avez coché oui à l'une des réponses ci-dessus, faites le point régulièrement avec l'animateur ou le référent-familles du Centre Social. Aidez-vous si besoin de la grille ci-après.

N'hésitez pas à demander à l'animateur ou au référent-familles du Centre Social de remplir cette feuille avec vous.

Qu'est-ce qui a marché ?

Qu'est-ce qui n'a pas marché ?

Pourquoi ?

Comment aller plus loin ?

Enquête en Cuisine n°2

Décembre 2010

On prend les mêmes et on recommence !

1/ Dans votre alimentation, vous privilégiez plutôt:

- la quantité la variété

2/ Pour vous, manger c'est avant tout (2 réponses maximum):

- une chose indispensable pour vivre un moment à partager avec d'autres
 un moyen de rester en bonne santé une contrainte
 un plaisir gustatif rien de particulier

3/ Vous sentez-vous détendu pendant les repas ?

- oui non

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous dire pourquoi :

4/ Prenez vous par jour :

- un petit-déjeuner un déjeuner un dîner ?

5/ Parmi les aliments suivants, quels sont ceux que vous mangez chaque jour ?

- des fruits des produits laitiers
 des légumes des féculents (riz, pâtes, pain, semoule, légumes secs...)

6/ Vous goûtez chaque aliment même si vous vous dites avant que vous ne l'aimez pas :

- oui non

7/ Vous mangez de la viande chaque jour :

- oui non

8/ Vous buvez plus de deux boissons sucrées par jour :

- oui non

9/ Pour la cuisson des aliments, vous utilisez :

- du beurre de la margarine
 de l'huile

10/ Avant d'aller faire vos courses, vous faites une liste :

- oui non

11/ Pour vous, faire la cuisine c'est avant tout (2 réponses maximum) :

- un moment à partager avec d'autres un moyen de faire des économies
 une obligation une découverte
 un plaisir une corvée
 cher une façon de manger sain
 un casse-tête rien de particulier

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des commentaires sur vos pratiques alimentaires ou culinaires :

DES IDEES D'ACTION ADAPTEES A VOS HABITUDES

Voici selon les réponses que vous avez apportées aux questions 4 à 10 quelques idées d'action que vous pouvez vous fixer comme des petits défis de la vie quotidienne. Il y en a des faciles, et d'autres plus difficiles. Vous pouvez choisir d'accepter certaines propositions, d'en remettre d'autres à plus tard ou d'attendre la prochaine enquête en cuisine pour vous positionner.

A la question 4/, si vous avez coché 1 ou 2 cases, êtes-vous prêt à prendre 3 repas par jour ?

oui non

A la question 5/, s'il y a un aliment que vous n'avez pas coché (par exemple les fruits), êtes-vous prêt à en consommer chaque jour ?

oui non

A la question 6/, si vous avez coché non, êtes-vous prêt à goûter chaque aliment même si vous vous dites que vous n'aimez pas?

oui non

A la question 7/, si vous avez coché oui, êtes-vous prêt à en consommer moins souvent?

oui non

A la question 8/, si vous avez coché oui, êtes-vous prêt à en consommer moins souvent?

oui non

A la question 9/, si vous avez coché du beurre ou de la margarine, êtes-vous prêt à utiliser de l'huile de cuisson?

oui non

A la question 10/, si vous avez coché non, êtes-vous prêts à faire une liste et à faire vos courses le ventre plein pour ne pas être tenté par autre chose ?

oui non

Dans les autres cas, êtes-vous prêts à parler de vos pratiques avec le reste du groupe ?

oui non

Si vous avez coché oui à l'une des réponses ci-dessus, faites le point régulièrement avec l'animateur ou le référent-familles du Centre Social. Aidez-vous si besoin de la grille ci-après.

N'hésitez pas à demander à l'animateur ou au référent-familles du Centre Social de remplir cette feuille avec vous.

Qu'est-ce qui a marché ?

Qu'est-ce qui n'a pas marché ?

Pourquoi ?

Comment aller plus loin ?

Enquête en Cuisine n°3

Février 2011

On prend les mêmes et on recommence !

1/ Dans votre alimentation, vous privilégiez plutôt:

- la quantité la variété

2/ Pour vous, manger c'est avant tout (2 réponses maximum):

- une chose indispensable pour vivre un moment à partager avec d'autres
 un moyen de rester en bonne santé une contrainte
 un plaisir gustatif rien de particulier

3/ Vous sentez-vous détendu pendant les repas ?

- oui non

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous dire pourquoi :

4/ Prenez vous par jour :

- un petit-déjeuner un déjeuner un dîner ?

5/ Parmi les aliments suivants, quels sont ceux que vous mangez chaque jour ?

- des fruits des produits laitiers
 des légumes des féculents (riz, pâtes, pain, semoule, légumes secs...)

6/ Vous goûtez chaque aliment même si vous vous dites avant que vous ne l'aimez pas :

- oui non

7/ Vous mangez de la viande chaque jour :

- oui non

8/ Vous buvez plus de deux boissons sucrées par jour :

- oui non

9/ Pour la cuisson des aliments, vous utilisez :

- du beurre de la margarine
 de l'huile

10/ Avant d'aller faire vos courses, vous faites une liste :

- oui non

11/ Pour vous, faire la cuisine c'est avant tout (2 réponses maximum) :

- un moment à partager avec d'autres un moyen de faire des économies
 une obligation une découverte
 un plaisir une corvée
 cher une façon de manger sain
 un casse-tête rien de particulier

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des commentaires sur vos pratiques alimentaires ou culinaires :

DES IDEES D'ACTION ADAPTEES A VOS HABITUDES

Voici selon les réponses que vous avez apportées aux questions 4 à 10 quelques idées d'action que vous pouvez vous fixer comme des petits défis de la vie quotidienne. Il y en a des faciles, et d'autres plus difficiles. Vous pouvez choisir d'accepter certaines propositions, d'en remettre d'autres à plus tard ou d'attendre la prochaine enquête en cuisine pour vous positionner.

A la question 4/, si vous avez coché 1 ou 2 cases, êtes-vous prêt à prendre 3 repas par jour ?

oui non

A la question 5/, s'il y a un aliment que vous n'avez pas coché (par exemple les fruits), êtes-vous prêt à en consommer chaque jour ?

oui non

A la question 6/, si vous avez coché non, êtes-vous prêt à goûter chaque aliment même si vous vous dites que vous n'aimez pas?

oui non

A la question 7/, si vous avez coché oui, êtes-vous prêt à en consommer moins souvent?

oui non

A la question 8/, si vous avez coché oui, êtes-vous prêt à en consommer moins souvent?

oui non

A la question 9/, si vous avez coché du beurre ou de la margarine, êtes-vous prêt à utiliser de l'huile de cuisson?

oui non

A la question 10/, si vous avez coché non, êtes-vous prêts à faire une liste et à faire vos courses le ventre plein pour ne pas être tenté par autre chose ?

oui non

Dans les autres cas, êtes-vous prêts à parler de vos pratiques avec le reste du groupe ?

oui non

Si vous avez coché oui à l'une des réponses ci-dessus, faites le point régulièrement avec l'animateur ou le référent-familles du Centre Social. Aidez-vous si besoin de la grille ci-après.

N'hésitez pas à demander à l'animateur ou au référent-familles du Centre Social de remplir cette feuille avec vous.

Qu'est-ce qui a marché ?

Qu'est-ce qui n'a pas marché ?

Pourquoi ?

Comment aller plus loin ?

