Commission scolaire de Montréal

ÉVALUER SES HABITUDES ALIMENTAIRES

Étape 1 : Dans le tableau ci-dessous :

A. Inscrit tous les aliments que tu as consommés dans une journée.
B. Inscrit la quantité d'aliments que tu as consommé (regarde sur le contenant ou amuse-toi à mesure avec une tasse à mesurer).
C. Utilise le Guide alimentaire canadien et le tableau des aliments quotidiens pour déterminer à quel groupe alimentaire et à quel nombre de portions les aliments que tu as mangés correspondent.

	REPAS	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	ALIMENTS D'OCCASION**	ALIMENTS D'EXCEPTION**
DÉJEUNER							
COLLATION							
DÎNER							
COLLATION							

Commission scolaire de Montréal

REPAS	LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS	ALIMENTS D'OCCASION**	ALIMENTS D'EXCEPTION**
SOUPER						
COLLATION						

*Voir le guide alimentaire canadien.
**Voir le tableau des aliments quotidiens.

MES PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE RECOMMANDÉES*						
TOTAUX						
	Pour chaque groupe alimentaire : • Si tu as atteint le minimum des portions recommandées, inscrit 2 points. • Si tu as la moitié des portions recommandées, inscrit 1 point. • Si tu as moins de la moitié des portions recommandées, n'inscrit aucun point.				Pour chaque colonne de ces aliments : • Si tu as aucun aliment dans la colonne, inscrit 2 points. • Si tu as 1 ou 2 aliments dans la colonne, inscrit 1 point. • Si tu as plus de 2 aliments, n'inscrit aucun point.	
POINTAGE						

Commission scolaire de Montréal

ÉVALUATION DE MES HABITUDES ALIMENTAIRES

MON POINTAGE FINAL

TRÈS BONNES HABITUDES Plusieurs aliments provenant du guide alimentaire canadien et peu d'aliments d'occasion et d'exception.	**BONNES HABITUDES** Habitudes à maintenir	**HABITUDES PASSABLES** Habitudes à améliorer	**HABITUDES PLUTÔT MAUVAISES POUR MA SANTÉ** Aliments de certains groupes alimentaires absents et prédominance d'aliments d'occasion et d'exception.
Entre 10 et 12 points	Entre 8 et 10 points	Entre 8 et 6 points	Moins de 6 points

Étape 2 : Réponds aux questions suivantes :

Quelles sont tes conclusions sur la qualité de ton alimentation?

Ex : Je ne mange pas le nombre de portion de fruits et légumes recommandé.
Je ne mange pas assez de produits laitiers.

_____
_____

Quel est ton objectif pour améliorer mon alimentation?

Ex : Manger plus de fruits et légumes chaque jour.

_____
_____

Quelles stratégies peux-tu utiliser pour atteindre cet objectif?

Ex : Ajouter des fruits dans mes céréales au déjeuner et manger un fruit en collation le matin.

_____
_____