



Nom de l'enfant : _____	Téléphone : () _____
Sexe de l'enfant : <input type="checkbox"/> Féminin <input type="checkbox"/> Masculin	Code postal : _____
Date de naissance de l'enfant : _____ (jour / mois / année)	Date de l'évaluation : _____ (jour / mois / année)
Endroit / Organisme : _____	

Évaluation de l'alimentation des tout petits

Instructions

Les questions ci-dessous portent sur les habitudes alimentaires et autres habitudes de votre tout petit (de 18 à 35 mois).

- Répondez en fonction des habitudes quotidiennes de votre enfant. Cochez (✓) une seule réponse par question.
- Chaque énoncé de réponse correspond à un chiffre de 0 à 4. Ce chiffre correspond à la cote pour cette question. Au bas de chaque page se trouve une case où vous devez indiquer le total des cotes pour les questions sur cette page.
- À la fin du questionnaire, additionnez le total de chaque page pour obtenir la cote finale.

1. En général, mon enfant mange des produits céréaliers :

Exemples : pain, bagel, petit pain, tortilla, craquelins, céréales, nouilles, et riz.

- 0 Plus de 5 fois par jour
- 1 4 à 5 fois par jour
- 2 2 à 3 fois par jour
- 4 Moins de 2 fois par jour

2. En général, mon enfant consomme des produits laitiers :

Exemples : lait maternel, préparation pour nourrissons, lait nature ou lait au chocolat, fromage, yogourt, pouding au lait ou substitut du lait comme les boissons de soya enrichies.

- 0 Plus de 3 fois par jour
- 1 3 fois par jour
- 2 2 fois par jour
- 4 1 fois par jour ou moins

3. En général, mon enfant mange des légumes et des fruits :

Ils peuvent être frais, surgelés ou en conserve.

- 0 Plus de 4 fois par jour
- 1 3 à 4 fois par jour
- 2 2 fois par jour
- 3 1 fois par jour
- 4 Jamais

Total de la page 1

4. **En général, mon enfant mange de la viande, du poisson, de la volaille ou des substituts :**
Exemples de substituts : œufs, beurre d'arachide, tofu, noix, haricots secs, pois chiches et lentilles.

- 0 Plus de 2 fois par jour
- 1 2 fois par jour
- 2 1 fois par jour
- 3 Quelques fois par semaine
- 4 Jamais

5. **En général, mon enfant mange des aliments provenant d'un restaurant de type « fast food » :**
Exemples de « fast food » : pizza, hamburgers, hot dogs, doigts de poulet, bâtonnets de poisson et des frites.

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

6. **Mon enfant boit habituellement du jus ou des boissons aromatisées :**
Les boissons aromatisées peuvent comprendre des boissons aux fruits, des boissons gazeuses, du Kool-Aid® ou des boissons sportives.

- 4 Plus de 4 fois par jour
- 3 3 à 4 fois par jour
- 2 2 fois par jour
- 1 1 fois par jour
- 0 Jamais

7. **J'ai de la difficulté à acheter les aliments que je veux pour nourrir mon enfant parce que la nourriture coûte trop cher :**

- 4 La plupart du temps
- 2 Parfois
- 1 Rarement
- 0 Jamais

8. **Mon enfant a de la difficulté à mâcher, à avaler, a des haut-le-cœur ou s'étouffe en mangeant :**

- 4 La plupart du temps
- 2 Parfois
- 1 Rarement
- 0 Jamais

9. **Mon enfant mange par lui-même/elle-même aux repas et aux collations :**

- 0 Toujours
- 1 La plupart du temps
- 2 Parfois
- 3 Rarement
- 4 Jamais

Total de la page 2

10. Mon enfant boit au biberon (bouteille avec une tétine) :

- 4 Toujours
- 3 La plupart du temps
- 2 Parfois
- 1 Rarement
- 0 Jamais

11. Mon enfant a faim à l'heure des repas :

- 0 Toujours
- 1 La plupart du temps
- 2 Parfois
- 3 Rarement
- 4 Jamais

12. En général, mon enfant mange des repas et des collations :

- 4 Moins de 2 fois par jour
- 3 2 fois par jour
- 1 3 à 4 fois par jour
- 0 5 à 6 fois par jour
- 2 Plus de 6 fois par jour

13. Je laisse mon enfant décider de la quantité de nourriture qu'il/elle mange :

- 0 Toujours
- 1 La plupart du temps
- 2 Parfois
- 3 Rarement
- 4 Jamais

14. En général, mon enfant mange ses repas ou ses collations en regardant la télévision ou pendant qu'on lui lit quelque chose, ou qu'il ou elle joue avec ses jouets :

- 4 Toujours
- 3 La plupart du temps
- 2 Parfois
- 1 Rarement
- 0 Jamais

15. En général, mon enfant regarde la télévision, utilise l'ordinateur ou des jeux vidéo :

- 4 4 heures ou plus par jour
- 3 3 heures par jour
- 2 2 heures par jour
- 1 1 heure par jour
- 0 Moins d'une heure par jour

Total de la page 3

16. Je suis satisfait / satisfaite de la croissance de mon enfant (poids et taille) :

- 0 Oui
- 4 Non
- 2 Je ne sais pas

17. Je pense que mon enfant :

- 4 Devrait prendre du poids
- 0 A un poids à peu près normal
- 3 Devrait perdre du poids
- 2 Je ne sais pas

Total de la page 4

Pour obtenir la note finale, additionnez le total de toutes les pages.

_____ Total de la page 1
+ _____ Total de la page 2
+ _____ Total de la page 3
+ _____ Total de la page 4

= **Cote finale**

Que signifie la cote?

Si la cote finale est de 20 ou moins :

Votre enfant possède de bonnes habitudes alimentaires et physiques. Si vous souhaitez en améliorer certains aspects, consultez notre matériel éducatif. Vous y trouverez des conseils et de l'information.

Si la cote finale se situe entre 21 et 25 :

Il vous suffit probablement de faire des changements mineurs pour améliorer les habitudes alimentaires et physiques de votre enfant. Consultez le matériel éducatif ou informez-vous auprès de votre département de santé publique pour des conseils et plus de renseignements.

Si la cote finale est de 26 ou plus :

Vous devriez apporter quelques améliorations aux habitudes alimentaires et physiques de votre enfant. Pour savoir quoi faire, consultez un professionnel de la santé, une diététiste professionnelle, votre médecin de famille ou un pédiatre, ou informez-vous auprès du département de santé publique pour plus de renseignements.