

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_  
Sexe de l'enfant : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
Date de naissance de l'enfant : \_\_\_\_\_ Date de l'évaluation : \_\_\_\_\_  
Endroit / Organisme : \_\_\_\_\_



## Évaluation de l'alimentation des enfants d'âge préscolaire

### Instructions

- Les questions ci-dessous portent sur les habitudes alimentaires et autres habitudes de votre enfant d'âge préscolaire (3 - 5 ans).
- 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, céréales, pâtes alimentaires, riz, tortilla.*

- Plus de 5 fois par jour  
 4-5 fois par jour  
 2-3 fois par jour  
 Moins de 2 fois par jour

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

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

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

#### 3. En général, mon enfant mange des fruits :

- Plus de 3 fois par jour  
 3 fois par jour  
 2 fois par jour  
 1 fois par jour  
 Jamais

**Total de la page 1**

4. En général, mon enfant mange des légumes :

- Plus de 2 fois par jour
- 2 fois par jour
- 1 fois par jour
- Jamais

5. 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 ou haricots secs, pois, lentilles.*

- Plus de 2 fois par jour
- 2 fois par jour
- 1 fois par jour
- Quelques fois par semaine
- Jamais

6. En général, mon enfant mange du « fast food » :

- 4 fois ou plus par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 1 fois par semaine
- Quelques fois par mois
- 1 fois par mois ou moins

7. J'ai de la difficulté à nourrir mon enfant à cause du coût élevé des aliments :

- La plupart du temps
- Parfois
- Rarement
- Jamais

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

- La plupart du temps
- Parfois
- Rarement
- Jamais

9. Mon enfant **n'a pas** faim à l'heure des repas **parce qu'il/elle** boit toute la journée :

- La plupart du temps
- Parfois
- Rarement
- Jamais

**Total de la page 2**

10. En général, mon enfant mange :

- <sub>4</sub> Moins de 2 fois par jour
- <sub>3</sub> 2 fois par jour
- <sub>1</sub> 3 à 4 fois par jour
- <sub>0</sub> 5 fois par jour
- <sub>2</sub> Plus de 5 fois par jour

11. Mon enfant décide de la quantité de nourriture qu'il/elle mange :

- <sub>0</sub> Toujours
- <sub>1</sub> La plupart du temps
- <sub>2</sub> Parfois
- <sub>3</sub> Rarement
- <sub>4</sub> Jamais

12. En général, mon enfant mange ses repas en regardant la télévision :

- <sub>4</sub> Toujours
- <sub>3</sub> La plupart du temps
- <sub>2</sub> Parfois
- <sub>1</sub> Rarement
- <sub>0</sub> Jamais

13. En général, mon enfant prend des suppléments :

*Exemples: multivitamines, fer sous forme de gouttes, huile de foie de morue.*

- <sub>4</sub> Toujours
- <sub>3</sub> La plupart du temps
- <sub>2</sub> Parfois
- <sub>1</sub> Rarement
- <sub>0</sub> Jamais

14. Mon enfant :

- <sub>4</sub> Devrait être plus actif physiquement
- <sub>0</sub> Est suffisamment actif

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

- <sub>4</sub> 5 heures ou plus par jour
- <sub>3</sub> 4 heures par jour
- <sub>2</sub> 3 heures par jour
- <sub>1</sub> 2 heures par jour
- <sub>0</sub> 1 heure ou moins par jour

**Total de la page 3**

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

<sub>0</sub> Oui

<sub>4</sub> Non

17. Mon enfant :

<sub>4</sub> Devrait prendre du poids

<sub>0</sub> A un poids à peu près normal

<sub>2</sub> Devrait perdre du poids

**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 NutriSTEP®?**

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 nos dépliants. 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 changements mineurs pour améliorer les habitudes alimentaires et physiques de votre enfant. Vous trouverez de l'information 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 de département de santé publique pour plus de renseignements.

Mars 2009.