

AUTOQUESTIONNAIRE POUR EVALUER LES PRISES ALIMENTAIRES DE CALCIUM

Mettre le chiffre correspondant à la valeur moyenne de prise alimentaire régulière dans la case 1__1.

Le questionnaire est en quantité par semaine (exemples : si prise quotidienne = 7 ; 2 fois par jour tous les jours = 14 ; 3 fois par semaine = 3, aucune prise = 0...), **sauf pour les 3 dernières questions (pain et boissons) : quantité par jour**.

Répondez à toutes les questions. Merci.

colonne réservée au calcul

1. Buvez-vous du lait régulièrement ?

Si oui, combien en buvez-vous par semaine ?

Nombre de verre ou de tasse 1__1 x 17 =.....

Nombre de bols 1__1 x 51 =.....

2. Mangez-vous des yaourts ou des crèmes dessert régulièrement ?

Si oui, combien par semaine ?

1__1 x 21 =.....

3. Mangez-vous du fromage blanc régulièrement ?

Si oui, quelle quantité par semaine ?

Nombre de pot de 100 g 1__1 x 14 =.....

Nombre de pot de 500 g 1__1 x 68 =.....

4. Mangez-vous des petits suisses régulièrement ?

Si oui, combien par semaine ?

Nombre de petits modèles 1__1 x 4 =.....

Nombre de grand modèle 1__1 x 8 =.....

5. Mangez-vous des fromages à pâte cuite régulièrement, type Emmental, Comté, Gouda...

Si oui, combien de fois par semaine ?

p x 19 =.....

1__1 m x 38 =.....

Vos portions sont-elles petites moyennes (30g) grosses D

g x 56 =.....

6. Mangez-vous des fromages à pâte molle régulièrement, type Camembert, Brie, Chèvre...

Si oui, combien de fois par semaine ?

p x 9 =.....

1__1 m x 17 =.....

Vos portions sont-elles petites moyennes (30g) grosses D

g x 26 =.....

7. Mangez-vous régulièrement de la viande (y compris charcuterie) ou du poisson ?

Si oui, combien de fois par semaine ?

1__1 x 2 =.....

8. Combien d'œufs mangez-vous en moyenne par semaine ?

1__1 x 4 =.....

9. Mangez-vous régulièrement des légumes (y compris de la salade) ?

Si oui, combien de fois par semaine ?

1__1 x 13 =.....

10. Combien de fruits mangez-vous en moyenne par semaine ?

1__1 x 4 =.....

11. Mangez-vous du chocolat au lait régulièrement ?

Si oui, combien de tablettes de 200g par semaine ?

1__1 x 60 =.....

12. Quelle quantité de pain mangez-vous en moyenne par jour ?

(1 baguette = 200g, 1 ficelle = 100g, 1 biscotte équivalent à 16g)

1__1 g x 0,25 =.....

13. Quelle quantité de boisson non minérale buvez-vous par jour ?

(y compris eau du robinet, thé, café, eau de source, vin, bière, cidre, jus de fruit...)

1__1 litres x 90 =.....

14. Quelle quantité d'eau minérale (en litre) buvez-vous par jour ?

1__1

Talians <input type="checkbox"/>	Hépar <input type="checkbox"/>	Prince Noir <input type="checkbox"/>	Courmayeur <input type="checkbox"/>	pour l1 x 596/555/528/517	=.....
Contrex <input type="checkbox"/>	Amélie <input type="checkbox"/>	St Antonin <input type="checkbox"/>	Chateldon <input type="checkbox"/>	pour l1 x 486/390/386/383	=.....
Ferrareille <input type="checkbox"/>	Badoit <input type="checkbox"/>	Perrier <input type="checkbox"/>	San Pellegrino <input type="checkbox"/>	pour l1 x 362/190/147/208	=.....
Vittel <input type="checkbox"/>	Evian <input type="checkbox"/>	Vichy StYorre <input type="checkbox"/>	Vichy Célestin <input type="checkbox"/>	pour l1 x 202/ 78/ 78/103	=.....
Volvic <input type="checkbox"/>	Cristalline <input type="checkbox"/>	Mont Roucouis <input type="checkbox"/>	Autre moyenne <input type="checkbox"/>	pour l1 x 10/ 43/ 12/100	=.....

TOTAL en mg/jour :