

CENTRE HOSPITALIER DE CHOLET
QUESTIONNAIRE ALIMENTAIRE

Veillez compléter le questionnaire ci-dessous et le rapporter le jour de la consultation.

Ce questionnaire a pour but d'estimer la quantité de calcium qu'apporte votre alimentation.

1° - Veuillez **inscrire** votre réponse (**une seule par question numérotée**).

2° - Veuillez calculer vos réponses en les multipliant au chiffre indiqué (**Exemples** : Question 1 : Vous buvez 1 bol de lait par jour, inscrivez le résultat : $1 \times 360 = 360$)

1 - Buvez-vous du lait tous les jours (boisson lactée ou lait dans purée, sauce ou chocolat...) ?

* Si oui, combien en buvez-vous par jour ?	Nombre de verres.....	x 120 =
	Nombre de tasses.....	x 120 =
	Nombre de bols.....	x 360 =
* Si non, combien en buvez-vous, par semaine ?	Nombre de verres.....	x 17 =
	Nombre de tasses.....	x 17 =
	Nombre de bols.....	x 51 =

2 - Mangez-vous des yaourts ou des crèmes desserts ? Combien **par semaine** ?..... x 21 =

3 - Mangez-vous du fromage blanc ?

Combien de pots de 100 g, par semaine	x 14 =
Combien de pots de 500 g, par semaine	x 68 =
Combien de pots de 1 kg, par semaine	x 136 =

4 - Mangez-vous des petits suisses ?

Combien de « petit modèle » par semaine	x 4 =
Combien de « grand modèle » par semaine ...	x 8 =

5 - Mangez-vous du Gruyère, Edam, Gouda ou autre fromage à pâte cuite ?

Combien de fois en mangez-vous par semaine ?	Petites portions (25 g).....	x 32 =
	Moyennes portions (50 g).....	x 64 =
	Grosses portions (75 g).....	x 96 =

6 - Mangez-vous du Camembert, Brie, Chèvre ou autre fromage à pâte molle ?

Combien de fois en mangez-vous par semaine ?	Petites portions (15 g).....	x 15 =
	Moyennes portions (30 g).....	x 30 =
	Grosses portions (45 g).....	x 45 =

7 - Combien de fois par jour mangez-vous de la viande, ou du poisson, jambon (charcuterie compris) ?

Petites portions (60 g).....	x 7 =
Moyennes portions (120 g).....	x 15 =
Grosses portions (180 g).....	x 22 =

8 - Combien d'œufs mangez-vous en moyenne par semaine ? x 4 =

9 - Combien de fois mangez-vous des pommes de terre (vapeur, à l'eau...) par semaine ?

Petites portions (100 g).....	x 1,5 =
Moyennes portions (200 g).....	x 3 =
Grosses portions (300 g).....	x 4 =

10 - Combien de fois mangez-vous des pâtes, du riz ou de la semoule, par semaine ?

Petites portions (25 g).....	x 0,7 =
Moyennes portions (50 g).....	x 1,4 =
Grosses portions (75 g).....	x 2 =

11 - Combien de fois mangez-vous des légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches) par semaine ?

Petites portions (35 g).....	x 4 =
Moyennes portions (75 g).....	x 8 =
Grosses portions (120 g).....	x 11 =

- 12 - Combien de fois mangez-vous des légumes verts (potage compris) par semaine ?**
 Petites portions (100 g)..... x 7 =
 Moyennes portions (200 g)..... x 13 =
 Grosses portions (300 g)..... x 20 =
- 13 - Mangez-vous des fruits oléagineux, des amandes, des noisettes ?**
 100 g par semaine..... x 28 =
- 14 - Mangez-vous des fruits secs ?**
 100 g par semaine x 12 =
- 15 - Combien mangez-vous de pain par jour ?**
 ½ baguette par jour..... x 25 =
 Baguette par jour..... x 50 =
 Biscottes par jour..... x 4 =
- 16 - Combien mangez-vous de fruits par semaine ?** x 4 =
- 17 - Mangez-vous du chocolat au lait ou blanc ?**
 Combien en mangez-vous, **par semaine ?**
 Nombre de barres (20 g) x 6 =
 Nombre de tablettes (100 g)..... x 31 =
- 18 - Mangez-vous du chocolat noir ?**
 Combien en mangez-vous, **par semaine ?**
 Nombre de barres (20 g)..... x 2 =
 Nombre de tablettes (100 g)..... x 9 =
- 19 - Buvez-vous de l'eau du robinet ?** (y compris le café, thé, infusion, potage)
 Nombre de verres, **par jour** x 9 =
 Nombre de litres, **par jour**..... x 90 =
- 20 - Buvez-vous de l'eau minérale ?** Laquelle buvez-vous ?
- | | | |
|----------------------------------|---|---------|
| EVIAN ou VICHY | Nombre de verres, par jour | x 8 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 80 = |
| VITTEL | Nombre de verres, par jour | x 20 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 200 = |
| PERRIER | Nombre de verres, par jour | x 14 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 140 = |
| BADOIT | Nombre de verres, par jour | x 22 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 220 = |
| CONTREX | Nombre de verres, par jour | x 46 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 460 = |
| HEPAR | Nombre de verres, par jour | x 55 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 550 = |
| TALIANS | Nombre de verres, par jour | x 60 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 600 = |
| COURMAYEUR | Nombre de verres, par jour | x 53 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 533 = |
| SOURCE DU PRINCE NOIR (Marque U) | Nombre de verres, par jour | x 52 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 528 = |
| AUTRE MARQUE | Nombre de verres, par jour | x 10 = |
| | Nombre de litres, par jour | x 100 = |
- 21 - Buvez-vous chaque jour : vin, bière, cidre ou jus de fruits ?**
 Nombre de verres **par jour**..... x 7 =

Pour information, la ration calcique moyenne devrait se situer entre 900 et 1300 mg.

TOTAL :
