

Nom : _____

Date : _____

ANNEXE C

Habitudes et préférences alimentaires - Aide-mémoire de l'intervenant

1. Quelles sont vos habitudes alimentaires?

- Habituellement, combien de repas par jour prenez-vous?
- Que mangez-vous habituellement?
- Qu'est-ce que vous cuisinez/avez-vous cuisiné dernièrement?
- Mangez-vous seul ou avec quelqu'un?
- Où mangez-vous (chez soi/à l'extérieur/autre)?
- Où vous procurez-vous vos aliments?
- Autres.

2. Qu'est-ce que vous aimeriez apprendre en lien avec l'alimentation?

- Apprendre des notions de base de préparation et d'utilisation des aliments.
- Utiliser le matériel de base de cuisine.
- Connaître des notions d'hygiène et de salubrité (exemple : pour cuisiner du poulet).
- Trouver des recettes ou réaliser un repas à partir d'une recette.
- Connaître les techniques et règles de conservation sécuritaire des aliments.
- Organiser l'espace de cuisine plus efficacement.
- Cuisiner des repas rapides à votre goût avec les ingrédients dont vous disposez.
- Cuire de grosses pièces de viande.
- Cuisiner en petites quantités.

- Cuisiner en grande quantité pour portionner en petits repas.
- Inclure du tofu, des légumineuses et autres protéines végétales dans l'alimentation.
- Réaliser un plat spécifique que vous aimez beaucoup.
- Faire une sauce maison.
- Autres.

3. Qu'est-ce qui vous donne le goût de cuisiner?

- Manger en compagnie (exemple: visite).
- Être le jour de paie.
- Avoir une occasion/activité spéciale (exemple : fête, hockey à la télévision).
- Autres.

4. Qu'est-ce qui vous démotive ou limite votre capacité de cuisiner un plat à votre goût?

- Manque de matériel (ou inadéquat), d'équipement, d'espace de cuisine ou d'entreposage.
- Manque de matériel ou d'équipement de nettoyage.
- Manque d'aliments, d'épices, de condiments/le budget.
- Manque de connaissances ou d'habiletés en cuisine.
- Ne se sent pas confiant de pouvoir cuisiner.
- N'aime pas cuisiner.
- Manque de temps ou d'organisation.
- Manque d'énergie, fatigue, douleurs, et autres (problèmes de santé).
- Avoir des peurs:
 - Utiliser des équipements/outils de cuisine (exemple : le four).
 - Contamination croisée (exemple: poulet, viande hachée).
 - Feu (exemple: bruit du détecteur de fumée).
 - Avoir trop faim, cela peut limiter la capacité de cuisiner.
- Autres.

5. Qu'est-ce qui manque à votre matériel de cuisine selon vous?

- Contenants de conservation.
- Pilon à pommes de terre.
- Couteaux bien aiguisés.
- Passoire.
- Gros chaudron.
- Autres.

6. Y a-t-il des aliments que vous ne mangez pas? Si oui, pourquoi?

- Allergies/intolérances alimentaires.
- Problème de santé qui nécessite un régime alimentaire particulier.
- Aliments non aimés ou peu connus.
- Aliments qui coûtent cher.
- Aliments qui ont besoin de transformation.
- Aliments que la personne n'a pas à sa disposition.
- Autres.

