

QUESTIONNAIRE PREPARATION DES REPAS (+ 22 MOIS)

1 - Introduction

2 - Le temps de préparation

3 - Votre savoir-faire

4 - Vos sources d'inspiration

5 - Votre équipement

6 - Les fruits et légumes

7 - Les poissons

8 - Les viandes et volailles

9 - Les condiments

10 - Les huiles et sauces

11 - Le fait maison

12 - Quelques plats

13 - La pâtisserie

14 - Et pour terminer

15 - Commentaires

Cuisiner : « *préparer et accommoder les aliments de telle sorte qu'ils soient propres à la consommation et agréables au goût* » (Dictionnaire Larousse).

Ce questionnaire aborde la façon dont vous êtes amené(e) à cuisiner, à préparer vos repas à votre domicile. Elle pourrait avoir, dans une certaine mesure, un impact sur la qualité nutritionnelle de votre alimentation puisque les modes de cuisson, la conservation des aliments, l'ajout d'ingrédients à la cuisson ou à la préparation des recettes, peuvent intervenir dans la teneur finale en nutriments. Mais les chercheurs savent aussi que chacun doit faire face à des contraintes et qu'il n'est pas toujours possible de passer beaucoup de temps dans la cuisine ou de préparer des plats très élaborés !

Dans ce questionnaire, toutes les actions qui sont accomplies dans la cuisine pour la préparation du déjeuner ou du dîner sont considérées comme relevant du fait de cuisiner. Cela **prend en compte par exemple** :

- préparer un plat froid (crudités, salade de fruits...),
- préparer un plat chaud,
- faire de la pâtisserie,
- réchauffer un plat préparé au four traditionnel ou micro-onde.

En revanche, les actions suivantes **ne sont pas concernées** :

- la préparation du petit déjeuner,
- les actions accomplies lorsque vous êtes à table (saler dans son assiette, retirer la peau du poisson...).

Suite 

