Évaluation des connaissances
OBÉSITÉ

ERET
Espace Régional d'Éducation Thérapeutique
BASSE-NORMANDIE

NOM – Prénom du patient : .....

N° adhérent : .....

Date : .....

☐ Début du parcours éducatif
☐ Fin de parcours éducatif

		Vrai	Faux	J'en suis sûr(e) à : 100 %	80 %	60 %	50 %
Selon vous, l'obésité concerne uniquement les gens qui mangent trop		☐	☐	☐	☐	☐	☐
On reprend toujours du poids après en avoir perdu		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Le surpoids peut entraîner :	Apnée du sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Excès de cholestérol	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Épilepsie	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Hypertension artérielle	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Diabète	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pour perdre du poids, il faut quitter la table en ayant encore faim		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ces 3 repas sont équilibrés	Charcuterie Escalope Vallée d'Auge Pâtes Fromage Crème aux œufs	☐		☐	☐	☐	☐
	Carottes râpées Papillote de saumon Courgettes Pomme	☐		☐	☐	☐	☐
	Pamplemousse Steak grillé Pommes de terre vapeur Salade Fromage blanc	☐		☐	☐	☐	☐
Ces aliments contiennent des graisses :	Quiche lorraine	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Camembert	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Entrecôte grillée	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Jambon blanc	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Pomme de terre vapeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Fromage blanc	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Pain	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Pomme	☐	☐	☐	☐	☐	☐
L'activité physique doit faire partie de mon quotidien		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pour perdre du poids, il faut passer beaucoup de temps en cuisine		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pour perdre du poids, il faut éviter les repas entre amis ou en famille		☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pour perdre du poids, il faut supprimer certains aliments de mon alimentation		☐	☐	☐	☐	☐	☐