



## ARTIFACT SELF-EVALUATION FORM

e-Portfolio Artifacts are digital evidence of progress, experiences, achievements, and goals over time. Artifacts are examples of your work. (Image: SFSU)

**Name: Kayla Cochran**

**Date: 02/02/2022**

**Leçon: 2**

**Artifact Title: Sondage**

**Type: Choose one (\*Be sure to embed all information and give credit)**

<input checked="" type="checkbox"/> _X_ Photo/Image	<input type="checkbox"/> ___ Recording	<input checked="" type="checkbox"/> _X_ Assignment
<input type="checkbox"/> ___ Forum (corrected)	<input type="checkbox"/> ___ TalkAbroad	<input type="checkbox"/> ___ Cultural Understanding
<input type="checkbox"/> ___ Notes	<input type="checkbox"/> ___ Vidéo	<input type="checkbox"/> ___ News/Events
<input type="checkbox"/> ___ Journal	<input type="checkbox"/> ___ Rédaction	<input type="checkbox"/> ___ Other:

**My Reflective Process (answer prompts 1-5 below in English to help you process your French learning this week):**

- Why did I select this artifact? What is the significance for me?  
I selected this artifact because it was required for this lesson.
- What did I learn from this artifact?  
I learned that I have a fairly healthy diet!
- How does the artifact reflect my strengths and interests? What have I done well? Name 1-3 items related to this artifact that you are proud of this week.  
This artifact reflects my strengths in eating. I eat healthy, lots of veggies and fruit. I could probably drink less coffee though.
- What was my biggest challenge when completing this artifact? Would I have done anything differently?  
I didn't face any challenged with this submission. I guess it was hard to understand some terms, but I was able to use context clues.
- What can I improve on moving forward in my French learning process?  
Regarding this survey, nothing. I am happy with my results.

**\*Embed artifact information below and be sure to give proper credit:**

## Sondage

Vous allez compléter un sondage pour déterminer si vous avez de bonnes habitudes alimentaires ou de mauvaises habitudes alimentaires. Lisez bien chaque question et choisissez la réponse qui correspond le mieux avec vos habitudes.

**Q1 : Combien de fruits et de légumes mangez-vous chaque jour ?**

- ☒ 5 ou plus
- ☐ 3 à 4
- ☐ 0 à 3

✓ 3 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q2 : Combien de produits laitiers mangez-vous chaque jour ?**

- ☐ 3 ou plus
- ☒ 1 à 2
- ☐ 0

✓ 2 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q3 : Je mange des fromages gras et des viandes grasses \_\_\_\_\_.**

- ☒ rarement ou jamais
- ☐ de temps en temps
- ☐ souvent

✓ 3 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q7 : Je bois des boissons alcoolisées \_\_\_\_\_.**

- ☐ rarement ou jamais
- ☒ de temps en temps
- ☐ souvent ou très souvent

✓ 2 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q8 : Je mange \_\_\_\_\_ repas par jour.**

- ☒ trois
- ☐ deux
- ☐ un

✓ 3 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q9 : Je mange le petit-déjeuner \_\_\_\_\_.**

- ☒ chaque matin sans exception
- ☐ seulement si j'ai le temps, mais je ne le mange pas toujours
- ☐ rarement ou jamais

✓ 3 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q4 : Je mange du poisson \_\_\_\_\_.**

- ☐ chaque semaine
- ☒ chaque mois
- ☐ rarement ou jamais

✓ 2 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q5 : Je mange les aliments riches en sucre \_\_\_\_\_.**

- ☒ rarement ou jamais
- ☐ de temps en temps
- ☐ souvent ou très souvent

✓ 3 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q6 : Je bois de l'eau \_\_\_\_\_.**

- ☒ plusieurs fois par jour
- ☐ une ou deux fois par jour
- ☐ jamais ou presque jamais

✓ 3 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q10 : Pour mon dîner, normalement je \_\_\_\_\_.**

- ☒ prépare un repas équilibré et je le mange à table chez moi
- ☐ cherche un petit quelque chose à manger rapidement
- ☐ vais dans un fast-food et mange des aliments gras et salés

✓ 3 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Q11 : Si je grignote (snack) entre les repas principaux, je mange \_\_\_\_\_.**

- ☒ un fruit
- ☐ du pain
- ☐ des bonbons

✓ 3 points. Écrivez ce chiffre quelque part. Il faut faire l'addition manuellement plus tard.

**Votre score est de \_\_\_\_\_ points. (Il faut faire l'addition manuellement.)**

- ☐ 11-15
- ☐ 16-23
- ☒ 24-33

✓ Top santé