

Quiz sur l'alimentation

Bien dans sa fourchette

À l'aide de cette revue n° 1 et de la lecture des panneaux au self, remplissez le questionnaire suivant. Une conférence en février permettra de compléter nos connaissances...

1. On nous dit de manger 5 portions de fruits et légumes par jour, combien y a-t-il de fraises dans une portion de fruit ?

- 3 à 4
- 4 à 5
- 5 à 6
- 6 à 7

2. Selon vous, quel est en pourcentage le taux d'enfants qui mangent 5 fruits et légumes par jour ?

- 20 %
- 50 %
- 70 %

3° Combien mangez-vous de fruits et légumes par jour ?

- Moins de 2
- Entre 2 et 4
- Plus de 5

4. Qu'apporte le groupe alimentaire viandes, poissons, œufs ?

- Protides
- Lipides
- Glucides

5. À quelle fréquence doit-on manger viande, poisson, œufs ?

- 1 fois/jour
- 2 fois/jour
- 1 fois/semaine

6° Combien de fois par semaine devrions-nous manger du poisson ?

- Au moins 1 fois/semaine
- Au moins 2 fois/semaine
- Au moins 2 à 3 fois/mois

7° Combien doit-on consommer de produits laitiers par jour ?

- 1
- 3
- 6

8° Les adultes ont moins besoin de calcium que les enfants

- Vrai
- Faux

9. Que nous apportent les matières grasses ?

- vitamines
- énergie
- protéines
- acides gras

10. Les plats industriels sont-ils plus gras que les plats faits maison ?

- Oui
- Non

11. Quelle est la durée quotidienne conseillée d'activité sportive...

12. Quels sont les moyens que tu utilises pour bouger chaque jour ?

- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Faire les courses à pied
- Aller au lycée à pied ou à vélo
- Descendre du bus un arrêt avant la destination
- Garer votre véhicule à distance de l'endroit où vous devez vous rendre pour marcher un peu.

13. Quelles sont les conséquences d'une augmentation excessive de sel sur l'organisme ? Cochez l'intrus.

- L'augmentation de la pression artérielle
- Augmentation de l'acné
- Augmentation de la sueur

14 ° Penses-tu à remplacer le sel dans tes plats par : des aromates, des épices, ail, échalotes, herbes aromatiques

- Oui
- Non

15. Les féculents font-ils grossir ?

- Oui
- Non

16. Faut-il choisir entre les féculents et les légumes ?

- Oui
- Non