

QUIZZ ALIMENTATION



1- Connaissez-vous les légumes secs ? Il s'agit des :

- A – Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs
- B – Lentilles, pois chiches, pois cassés, maïs, fèves, haricots rouges, haricots blancs
- C- Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs, haricots verts

2 - Combien de temps est-il recommandé de pratiquer une activité physique modérée par semaine ?

- A – 1h00
- B – 2h30
- C – 4h00



3 - Combien de produits laitiers le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande-t-il de consommer par jour ?

- A – 2 portions par jour
- B – 3 portions par jour
- C – 2 portions par jour pour les adultes et 3 à 4





4 - Quelle huile est la moins grasse ?

- A – Huile d'olive
- B – Huile de colza
- C – Huile de noix
- D – Aucune, elles contiennent toutes la même quantité de graisses

5 - A quelle fréquence est-il conseillé de consommer des féculents ?

- A – Chaque jour, matin, midi, et soir
- B – Chaque jour, matin et midi uniquement
- C – Uniquement les jours où nous pratiquons une activité physique



6 - Le poisson est très bon pour la santé, il est conseillé :

- A – De consommer des poissons gras (saumon/ maquereau/sardine) au minimum et du poisson
- B – De consommer du poisson 2 fois par semaine : Gras et maigre en alternance

7 - Même dans les produits bios, il y a des additifs ?

- A – Vrai
- B – Faux



BOISSONS



50cl

8 - A quantité égale, quelle boisson contient le plus de sucre ?

- A – Un coca-cola
- B – Un jus d'orange 100% pur jus
- C – Un jus de raisin 100% pur jus



9 - Je peux consommer de l'eau gazeuse à volonté :

- A – Oui, à condition de bien la tolérer
- B – Oui, à condition de bien la tolérer et de faire attention à sa composition
- C – Non

10 - Qu'est-ce que la sédentarité ?

- A – Le fait de rester vivre au même endroit toute sa vie
- B – Le fait de rester en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et de repas)
- C – Le fait de ne pas faire d'activité physique



11—Manger un fruit et légume par jour couvre les besoins en vitamines du corps :

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vrai | <input type="checkbox"/> Faux |
|-------------------------------|-------------------------------|

12—On ne doit pas manger de viande et de fromage au même repas ?

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vrai | <input type="checkbox"/> Faux |
|-------------------------------|-------------------------------|



13—Le poisson apporte moins de protéines que la viande ?

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vrai | <input type="checkbox"/> Faux |
|-------------------------------|-------------------------------|



SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

12 AU 19 NOV. 2020

