

QUIZ

**1) Vrai ou faux ?
Manger varié veut dire manger beaucoup.**

2) Combien de grammes de légumes faut-il manger chaque jour minimum ?

- A. 200 gr
B. 300 gr
C. 400 gr

3) Une portion de fruits ou de légumes correspond à un poing, à votre avis combien veut dire 300gr de légumes ?

- A. 1 poing
B. 2 poings
C. 3 poings

**4) Vrai ou faux ?
Les fruits et légumes surgelés sont aussi bons pour la santé que les frais.**

5) Pourquoi les produits complets sont-ils meilleurs pour la santé ?

- A. Ils contiennent plus de fibres et de vitamines
B. Ils ont plus de sucre

6) Lequel de ces aliments est une céréale complète ?

- A. Baguette classique
B. Riz brun
C. Couscous fin

7) Trouvez les légumineuses

- A. Pois chiches
B. Millet
C. Lentilles
C. Haricots rouges

8) Pourquoi les légumineuses sont-elles importantes ?

- A. Elles donnent des protéines et des fibres
- B. Elles apportent du gras
- C. Elles apportent des minéraux importants

9) Vrai ou faux ? Les légumineuses remplacent parfois la viande.

10) Je peux manger du sucre à tous les repas ?

- A. Oui, c'est bon pour l'énergie
- B. Oui, si je fais du sport
- C. Non, il faut en manger seulement de temps en temps

11) Lequel de ces fruits est de saison en hiver ?

- A. Fraises
- B. Clémentines
- C. Cerises

12) Pourquoi c'est mieux d'acheter des fruits et légumes de saison ?

- A. Ils ont plus de goût et ont plus de vitamines
- B. Ils sont plus jolis
- C. Ils viennent de loin

13) Combien d'huile faut-il utiliser par repas environ ?

- A. 1 à 2 cuillères à café
- B. 5 cuillères à café
- C. Aucunes

QUIZ

1) Vrai ou faux ?

Manger varié veut dire manger beaucoup.

Réponse : Faux – c'est manger de tout, en bonne quantité.
Manger équilibré = assiette colorée

2) Combien de grammes de légumes faut-il manger chaque jour minimum ?

- A. 200 gr
B. 300 gr
C. 400 gr

Réponse : c) + bien dire que c'est plus de légumes que de fruits

3) Une portion de fruits ou de légumes correspond à un poing, à votre avis combien veut dire 300gr de légumes ?

- A. 1 poing
B. 2 poings
C. 3 poings

Réponse : c) + redire que 100g = 1 poing

4) Vrai ou faux ?

Les fruits et légumes surgelés sont aussi bons pour la santé que les frais.

Réponse : Vrai surtout si hors saison / ou viennent de loin (plus de micronutriments : vitamines, minéraux)

5) Pourquoi les produits complets sont-ils meilleurs pour la santé ?

- A. Ils contiennent plus de fibres et de vitamines
B. Ils ont plus de sucre

Réponse : a)

6) Lequel de ces aliments est une céréale complète ?

- A. Baguette classique
B. Riz brun
C. Couscous fin

Réponse : b) Riz brun

7) Trouvez les légumineuses

- A. Pois chiches
B. Millet
C. Lentilles
C. Haricots rouges

Réponses : pois chiches, lentilles, haricots rouges

8) Pourquoi les légumineuses sont-elles importantes ?

- A. Elles donnent des protéines et des fibres
- B. Elles apportent du gras
- C. Elles apportent des minéraux importants

Réponse : a) - c)

9) Vrai ou faux ?

Les légumineuses remplacent parfois la viande.

Réponse : vrai

10) Je peux manger du sucre à tous les repas ?

- A. Oui, c'est bon pour l'énergie
- B. Oui, si je fais du sport
- C. Non, il faut en manger seulement de temps en temps

Réponse : c) Non, seulement de temps en temps

11) Lequel de ces fruits est de saison en hiver ?

- A. Fraises
- B. Clémentines
- C. Cerises

Réponse : b) Clémentines

12) Pourquoi c'est mieux d'acheter des fruits et légumes de saison ?

- A. Ils ont plus de goût et ont plus de vitamines
- B. Ils sont plus jolis
- C. Ils viennent de loin

Réponse : a) Ils ont plus de goût et ont plus de vitamines

13) Combien d'huile faut-il utiliser par repas environ ?

- A. 1 à 2 cuillères à café
- B. 5 cuillères à café
- C. Aucunes

Réponse : a) 1 à 2 cuillères à café par personne