

| Vos connaissances

1) Combien de fruits et légumes est-il recommandé de manger par jour ?

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 8 |
| <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 10 |
| <input type="checkbox"/> 5 | |

2) Combien de temps par jour est-il conseillé de pratiquer une activité physique ?

a) pour un adulte

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 15 minutes | <input type="checkbox"/> 1 heure |
| <input type="checkbox"/> 30 minutes | <input type="checkbox"/> 1 heure 30 |

b) pour un adolescent

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 15 minutes | <input type="checkbox"/> 1 heure |
| <input type="checkbox"/> 30 minutes | <input type="checkbox"/> 1 heure 30 |

3) Une canette de 33 cl de soda, c'est l'équivalent de :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 3 morceaux de sucre | <input type="checkbox"/> 7 morceaux de sucre |
| <input type="checkbox"/> 5 morceaux de sucre | <input type="checkbox"/> 10 morceaux de sucre |

4) Parmi ces différents produits, lesquels sont une excellence source de calcium ? **Plusieurs réponses possibles**

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> yaourt | <input type="checkbox"/> fromage |
| <input type="checkbox"/> lait | <input type="checkbox"/> beurre |
| <input type="checkbox"/> crème fraîche | <input type="checkbox"/> tout est exact |

5) Lequel des produits suivants contient des graisses bonnes pour la santé ? **Plusieurs réponses possibles**

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> A : poisson | <input type="checkbox"/> D : charcuterie |
| <input type="checkbox"/> B : noix | <input type="checkbox"/> A + B |
| <input type="checkbox"/> C : beurre | <input type="checkbox"/> tout est exact |

6) Le céleri contient des calories négatives parce que mastiquer le légume brûle plus de calories que le nombre de calories contenu dans l'aliment :

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> vrai | <input type="checkbox"/> faux |
|-------------------------------|-------------------------------|

7) Pour vos apports énergétiques journaliers, quelle doit être la contribution des apports lipidiques totaux ?

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> < 20% | <input type="checkbox"/> < 35% |
| <input type="checkbox"/> < 25% | <input type="checkbox"/> < 40% |

8) Combien de repas par jour, un adolescent doit-il prendre ?

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 4 |
| <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 5 |

9) La vitamine A aide à maintenir :

plusieurs réponses possibles

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> A : le système immunitaire en bonne santé | <input type="checkbox"/> C : une bonne vision |
| <input type="checkbox"/> B : un poids idéal | <input type="checkbox"/> A+C |
| | <input type="checkbox"/> B+C |

10) L'activité physique a pour effet :

Plusieurs réponses possibles

- d'accroître la vitalité et l'énergie
- d'accroître l'efficacité du système immunitaire
- de contrôler son poids
- de prévenir les maladies chroniques ou d'en retarder l'apparition
- de diminuer le stress, l'anxiété et la dépression
- toutes les réponses précédentes

11) Si vous pratiquez 30 minutes de marche rapide par jour, il est préférable de le faire en : **Plusieurs réponses possibles**

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 fois 30 minutes | <input type="checkbox"/> 3 fois 10 minutes |
| <input type="checkbox"/> 2 fois 15 minutes | <input type="checkbox"/> tout est exact |

12) Sur une étiquette, comment sont classés les ingrédients présents dans le produit ?

- par ordre alphabétique
- de la plus petite quantité d'ingrédient à la plus grande quantité
- de l'ingrédient le plus calorique vers l'ingrédient le moins calorique
- de la plus grande quantité d'ingrédient à la plus petite quantité

13) Le pourcentage de cancers pouvant être évité à l'aide d'une saine alimentation, du maintien d'un poids normal et de l'activité physique est de :

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10 % | <input type="checkbox"/> 33 % |
| <input type="checkbox"/> 22 % | <input type="checkbox"/> 50 % |

14) Combien coûte en moyenne une pomme achetée en grande surface ?

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0,15 € | <input type="checkbox"/> 0,52 € |
| <input type="checkbox"/> 0,26 € | <input type="checkbox"/> 0,86 € |

15) Citez trois mots ou expressions qui vous viennent à l'esprit si on vous dit « nutrition équilibrée » :

- a).....
- b).....
- c).....

