

## Testez vos connaissances en nutrition

- 1 - Les légumes secs, vous connaissez ? 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

Car le maïs est un féculent et les haricots verts sont des légumes

- 2 - Il est conseillé de consommer combien de fois par semaine des légumes secs ?

- ☐ 1 FOIS
- ☒ 2 FOIS

- 3 - Combien de temps est-il recommandé de pratiquer une activité physique par semaine (sur 5 jours) ?

- ☐ A. 1h00
- ☒ B. 2h30
- ☐ C. 4h00

- 4 - Il est conseillé de consommer une poignée d'abricots et raisins secs par jour

- ☐ Vrai
- ☒ Faux

Il est conseillé de manger 1 poignée de fruit à coque (fruits oléagineux) par jour (noix/amande/noisette...)

- 5 - 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 à 3 portions par jour pour les adultes et 3 à 4 portions par jour pour les enfants et les ados

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

- ☒ A. Chaque jour, à chaque repas
- ☐ B. Chaque jour, matin et midi uniquement
- ☐ C. Uniquement les jours où nous pratiquons une activité physique

- 8 - Il est recommandé de limiter sa consommation de charcuterie, excepté pour le jambon cuit. Vrai ou Faux ?

- ☐ Vrai

- ☒ Faux

Faux, le jambon cuit est riche en sel, il faut limiter la charcuterie à 150gr par semaine

- 9 – Les fruits et légumes surgelés ou en conserve apportent moins de vitamines que frais ?

- ☐ A. vrai

- ☒ B. faux

Les conserves et les surgelés apportent autant de vitamines car ils sont vite transformés après la récolte

- 10 - Le Ketchup est plus sain que la mayonnaise :

- ☐ Vrai

- ☒ Faux

Il y a plus de sucre dans le ketchup et la mayonnaise est plus riche en matière grasses

- 11- 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

Toutes les huiles contiennent 100% de graisse

- 12- Même dans les produits bios, il y a des additifs. Vrai ou Faux ?

☒ ☐ Vrai

☐ ☐ Faux

Dans le bio il existe 48 additifs contre 300 si non bio

- 13 – Le fer est indispensable à la santé, on le trouve principalement dans les légumes dont les épinards et les fruits ?

☐ ☐ Vrai

☒ ☐ Faux

Les légumes et les fruits contiennent peu de fer, il y a du fer dans les viandes, poissons, abats, crustacés

- 14 - 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

Mais c'est du sucre naturel

- 15 - Qu'est-ce que le Nutriscore ?

☐ ☐ A. Une note permettant de connaître l'impact environnementale d'un aliment

☒ ☐ B. Une note permettant d'évaluer la valeur nutritionnelle d'un produit