

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

- 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

- 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

- 9 – Les fruits et légumes surgelés ou en conserve apportent moins de vitamines que frais ?
 - ☐ A. vrai
 - ☐ B. faux

- 10 - Le Ketchup est plus sain que la mayonnaise :
 - ☐ Vrai
 - ☐ Faux

- 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

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

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

- 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

- 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