

## **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