

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 environnemental d'un aliment

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