Questions pour le jeu questionnaire tp2 :

1. Qu’est-ce que le végétalisme? Un régime qui encourage :

a) L’arrêt de la consommation de viandes.

b) La diminution de la consommation de viandes.

c) La diminution de la consommation de produits d’origine animale.

d) L’arrêt de la consommation de produits d’origine animale.

Pour avoir plus d’informations sur le sujet :

Lien pertinent : <http://www.extenso.org/article/a-chacun-son-type-de-vegetarisme/>

2. Quel est le pourcentage de la production mondiale de gaz à effet de serre est produit par l’industrie laitière?

a) 25%

b) 18%

c) 5%

d) 12%

Pour avoir plus d’information sur le sujet :

Lien pertinent : <http://observatoireprevention.org/2017/07/11/manger-de-viande-preserver-planete/>

3. Quelle est le poids CO2 de production bœuf comparativement à la production de lentilles.

a) Le bœuf produit 55g comparativement à 14g pour les lentilles.

b) Le bœuf produit 72g comparativement à 40g pour les lentilles.

c) Le bœuf produit 330g comparativement à 2g pour les lentilles.

d) Les lentilles produisent 330g comparativement à 2g pour le bœuf.

Pour avoir plus d’information sur le sujet :

Lien pertinent : <https://www.youtube.com/watch?v=nUnJQWO4YJY#action=share>

4. Comment ce nomme le type de végétarisme dont la consommation de produits d’origine animale est considérablement diminuée, sans être totalement éliminés?

a) Le végétarisme

b) Le crudivorisme

c) Le végétalisme

d) le flexitarisme

Pour avoir plus d’information sur le sujet :

Lien pertinent : <http://www.extenso.org/article/a-chacun-son-type-de-vegetarisme/>

5. Quelle est le pourcentage de la déforestation produit par l’agriculture?

a) 55%

b) 70%

c) 68%

d) 32%

Pour avoir plus d’information sur le sujet :

Lien pertinent : <https://www.youtube.com/watch?v=nVydgG2DFU0#action=share>

6. Quelle est l’impact de l’agriculture, autre que la production de gaz à effet de serre, sur l’environnement?

a) Pollution des eaux

b) Dégradation des terres, incluant la déforestation

c) Perte de biodiversité

d) Toutes ses réponses

Pour avoir plus d’information sur le sujet :

Lien pertinent : <http://www.extenso.org/article/l-impact-de-l-elevage-sur-l-environnement/>

7. Quelles sont les bienfaits d’une alimentation riche en produit d’origine végétale?

a) Apport important de vitamines et de minéraux essentiels.

b) Alimentation faible en gras saturés et en cholestérol.

c) Diminution de développer des maladies chroniques, tel que le diabète, certains cancers et des maladies cardiovasculaires.

d) Toutes ses réponses

Pour avoir plus d’information sur le sujet :

Lien pertinent : <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/fileadmin/sites/reussir-en-sante/documents/Habitudes_de_vie/Nutrition/Manger_vege__2013_.pdf>

8. Quels sont les risques qui sont associés à la consommation excessive de viande?

a) Développer des maladies cardio-vasculaires

b) Développer certains cancers

c) Développer un diabète de type 2

d) Toutes ses réponses

Pour avoir plus d’information sur le sujet :

Lien pertinent : <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/fileadmin/sites/reussir-en-sante/documents/Habitudes_de_vie/Nutrition/Manger_vege__2013_.pdf>

9. Quel type d’aliment ne fait pas parti des substituts de la viande parmi ces choix?

a) Chou kale

b) Légumineuse

c) Noix et graines

d) Tofu, seitan et tempeh

Pour avoir plus d’information sur le sujet :

Lien pertinent : <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/fileadmin/sites/reussir-en-sante/documents/Habitudes_de_vie/Nutrition/Manger_vege__2013_.pdf>

10. Est-ce que les aliments végétaliens contiennent tous les nutriments essentiels?

a) Non, il manquera nécessairement de la vitamine D, de la vitamine B12 et de fer.

b) Oui, même la plupart des aliments en contiennent plus de ces nutriments en proportion que les aliments d’origine animale.

c) Non, naturellement ces aliments ne contiennent pas de vitamines B12 et de vitamine D, mais s’ils sont enrichis ils comblent nos besoins nutritionnels.

d) Oui, les aliments tous les nutriments essentiels

Pour avoir plus d’information sur le sujet :

Lien pertinent : <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/fileadmin/sites/reussir-en-sante/documents/Habitudes_de_vie/Nutrition/Manger_vege__2013_.pdf>