



Quizz - Les supers connaissances en nutrition

Les légumes secs, il s'agit de :

- **A** - Lentilles, pois chiches, haricots rouges/blancs, pois cassés
- **B** - Lentilles, pois chiches, maïs, fèves, haricots rouges/blancs, pois cassés
- **C** - Lentilles, pois chiches, haricots rouges/blancs, pois cassés, haricots verts

Combien de temps il est recommandé de pratiquer une activité physique modérée par semaine ?

- **A** - 1h/semaine
- **B** - 2h30/semaine
- **C** - 4h/semaine

Il est conseillé de manger 2,5 plus de gâteaux faits maison que de gâteaux industriels ?

- Vrai ou faux ?

Il est conseillé de consommer une poignée de fruits secs par jour ?

- Vrai ou faux ?

A quoi servent les « 5 portions de fruits et légumes par jour » ?

- **A** - Ils prolongent la sensation de satiété
- **B** - Ils aident à réduire le taux de « mauvais cholestérol »
- **C** - Ils diminuent l'absorption des sucres
- **D** - Ils contiennent des antioxydants

Selon le PNNS, il est conseillé de consommer combien de produits laitiers par jour ?

- **A** - 2 portions/j
- **B** - 3 portions/j
- **C** - 2 portions/j pour les adultes et 3-4/j pour les enfants et les séniors

Quelle huile est la moins grasse ?

- **A** - Huile d'olive
- **B** - Huile de colza
- **C** - Aucune, elles sont toutes pareilles

Je peux consommer de l'eau gazeuse à volonté ?

- Vrai ou faux ?

On peut retrouver des protéines hors source animale ?

- Vrai ou faux ?

Quelle est la meilleure collation ?

Reliez les points entre eux :

