

Alimentation saine / semaine 03 / 1ère année

1. Il ne faut pas trop saler pour:

- (A) Eviter l'hypertension
- (B) Eviter de trop boire
- (C) Eviter la fatigue

2. Il faudrait privilégier des petit repas fréquents (5xpar jour) pour être en forme toute la journée

- (V) Vrai
- (F) Faux

3. Dans quels produits, allez-vous trouver principalement des protéines ?

- (A) Viandes
- (B) Légumes
- (C) Œufs
- (D) Fruits
- (E) Poissons
- (F) Légumineuses
- (G) Huile d'olives
- (H) Haricots secs

4. Dans quels produits, allez-vous trouver principalement des fibres alimentaires

- (A) Asperges
- (B) Steak de bœuf
- (C) Flocons d'avoine
- (D) Œufs
- (E) Pommes
- (F) Jus d'orange
- (G) Filets de truite
- (H) Pains complets
- (I) Haricots secs

5. Les vitamines nous fournissent de l'énergie ?

- Vrai
- Faux

6. La pommes de terre se classe au deuxième étage de la pyramide alimentaire

- Vrai
- Faux

7. Que faut-il consommer au moins cinq fois par jours ?

8. Il faut boire beaucoup d'eau pour favoriser le transit des substances dans notre corps

- Vrai
- Faux

9. Au troisième étage de la pyramide, on trouve:

- A Les pommes de terre
- B Les poissons
- C Les céréales
- D Les œufs
- E Les fromages
- F Le pain
- G La réponse A
- H Les lentilles

10. Pour éviter l'obésité, il faudrait:

- A Moins d'aliment gras
- B Supprimer les féculents de son alimentation
- C Moins de sucre raffiné
- D Bouger plus