



Direction de la santé

Jeu de l'oie IA MANUIA TE EA !

Ce jeu de l'oie a été élaboré par le Département des programmes de prévention de la Direction de la santé. Il est mis à disposition des centres de vacances et de loisirs afin d'être utilisé dans le cadre d'activités pédagogiques ciblant le développement des connaissances sur les habitudes de vie favorables à la santé. Ainsi, pour avancer dans le jeu, les enfants doivent répondre à des questions qui concernent l'alimentation et réaliser des exercices physiques simples.

Les FRUITS et LÉGUMES

Question

Un jus de fruit est-il plus sucré qu'un fruit frais ?

- A – Oui
- B – Non

Réponse A : La plupart des jus de fruits contiennent du sucre ajouté, sauf les jus 100% fruits ou les jus de fruits frais pressés.

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Fais 10 sauts à cloche-pied sur la jambe droite

Les PRODUITS LAITIERS

Question

La crème fraîche est à classer dans le groupe :

- A – Des produits gras
- B – Des produits sucrés
- C – Des produits laitiers

Réponse A : Même si la crème fraîche est fabriquée à partir du lait, elle contient beaucoup de matière grasse.

ÉQUILIBRE

Question

Au snack, le repas le plus équilibré c'est :

- A – Un casse-croûte chao men-frites
- B – Un casse-croûte hachis-frites
- C – Un casse-croûte jambon-fromage-crudités

Réponse C : Les casse-croûtes qui contiennent des frites sont très gras et doivent être consommés occasionnellement.

Les FÉCULENTS

Question

Le taro, le uru et l'igname sont :

- A – Des protéines
- B – Des légumes
- C – Des féculents

Réponse C : Ce sont des féculents car ils apportent de l'énergie à diffusion lente. Ces produits locaux (famille des Libercées) sont riches en vitamines et minéraux, contrairement aux produits importés comme le riz ou les pâtes.

Les PRODUITS SUCRÉS

Question

Parmi ces chocolats, lequel contient le plus de sucre ?

- A – Le chocolat noir
- B – Le chocolat blanc
- C – Le chocolat au lait

Réponse B : Le chocolat blanc contient en moyenne 57% de sucre, le chocolat au lait 50% et le chocolat noir 40%.





IA MANUIA TE EA!

En route vers la pleine forme !

RÈGLE DU JEU 2 à 6 Joueurs

But du jeu : être le 1^{er} joueur à atteindre la case « Arrivée » en possédant une carte de chaque couleur (= 6 cartes au total correspondant aux différents groupes alimentaires), qui seront obtenues en répondant correctement aux questions.
 Pour définir qui commence la partie, tous les joueurs lancent les dés à tour de rôle. C'est celui qui fait le meilleur score qui jouera en premier.
 Le premier joueur lance les dés et avance son pion du nombre de cases indiqué. Le joueur placé à sa gauche pioche alors une carte correspondant à la couleur de la case sur laquelle se trouve son pion et lui pose la question.
 Si le joueur répond correctement, il conserve la carte et c'est au joueur suivant de lancer les dés. Si la réponse est fautive, le joueur replace la carte dans le paquet et c'est au joueur suivant de lancer les dés.
 Lorsque le pion s'arrête sur une case « Activités physiques » (blanche), le joueur peut choisir la couleur de la carte de la question à laquelle il devra répondre.
 Lorsque le pion s'arrête sur une case « Equilibre » (grise), le joueur doit répondre à la question posée et si la réponse est juste il peut relancer les dés et jouer une 2^{ème} fois.
 Si un joueur parvient à la case « Arrivée » sans avoir en sa possession toutes les cartes (6), il doit repartir en arrière du nombre de cases indiqué par les dés pour tenter d'obtenir les cartes manquantes.



Cartes ACTIVITÉS PHYSIQUES

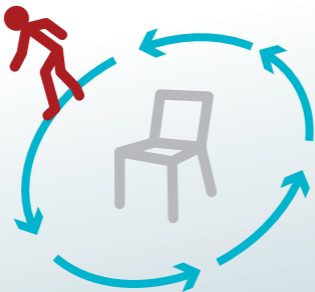


ACTIVITÉS PHYSIQUES



Fais 3 fois
le tour de la table

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Fais 5 fois
le tour de ta chaise

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Fais 10 flexions
de jambes
accroupi / debout**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Fais 10 sauts
à cloche-pied
sur la jambe droite**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Fais 10 sauts
à cloche-pied
sur la jambe gauche**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Marche en canard
pendant
30 secondes**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Fais 1 tour
de la table
en sauts de lapin**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Saute 10 fois
de droite à gauche

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Mime un sport
jusqu'à ce que les
autres joueurs
devinent de quel
sport il s'agit

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Sur un pied,
plie la jambe le
plus bas possible
et remonte 3 fois

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**En restant sur place,
saute en écartant
les bras et les
jambes 10 fois**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



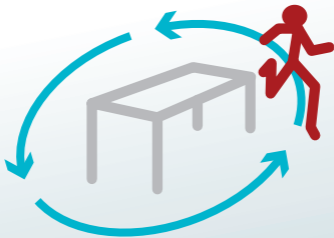
Saute 5 fois
le plus haut possible

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Marche en canard
en arrière pendant
30 secondes**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Fais 3 fois
le tour de la table
en marche arrière

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Danse pendant
30 secondes**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Fais 10 pas
chassés

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Imite quelqu'un
qui saute
sur un trampoline**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Fais le tour
de la pièce
en marchant en crabe**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Assois-toi au sol
et relève-toi
10 fois
sans t'arrêter**

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**En restant sur place,
cours le plus vite
possible pendant
15 secondes**

Cartes ÉQUILIBRE



ÉQUILIBRE

Vrai ou Faux

Il est bon pour la santé de grignoter entre les repas.

A – Vrai

B – Faux

Réponse B : Le grignotage entraîne une consommation excessive d'aliments gras, salés et sucrés. Il est préférable de manger aux 3 repas principaux.

ÉQUILIBRE

Question

Il est recommandé de boire chaque jour au minimum :

- A** – 1 litre d'eau
- B** – 1.5 litre d'eau
- C** – 2.5 litres d'eau

Réponse B : Le corps a besoin d'environ 1.5 litre d'eau par jour mais lorsqu'il fait chaud les besoins peuvent être plus importants en raison de la transpiration.

ÉQUILIBRE

Question

A la roulotte, il est meilleur pour la santé de boire :

- A** – De l'eau
- B** – Du soda
- C** – Du soda light

Réponse A : L'eau est la seule boisson indispensable au corps humain.

ÉQUILIBRE

Question

Au "fast-food", quel est l'aliment le plus gras ?

A – Le hamburger

B – Les frites

C – Le soda

Réponse B : Les frites sont l'aliment le plus gras car elles sont cuites dans un bain d'huile.

ÉQUILIBRE

Question

A la roulotte, pour un repas équilibré il vaut mieux prendre :

A – Un jus

B – Un soda

C – De l'eau

Réponse C : L'eau est la seule boisson indispensable et elle n'apporte pas de calories.

ÉQUILIBRE

Question

Pour le petit déjeuner ou le goûter, la bonne quantité de pain c'est :

- A** – La longueur d'une main
- B** – La moitié d'un pain
- C** – Un pain entier

Réponse A : Pour un enfant, un morceau de pain de la taille d'une main est suffisante pour le petit déjeuner ou le goûter.

ÉQUILIBRE

Question

Au snack, le repas le plus équilibré c'est :

A – Un casse-croûte chao men-frites

B – Un casse-croûte hachis-frites

C – Un casse-croûte jambon-fromage-crudités

Réponse C : Les casse-croûtes qui contiennent des frites sont très gras et doivent être consommés occasionnellement.

ÉQUILIBRE

Vrai ou Faux

Le "soyou" est un aliment salé.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Une cuillère à soupe de "soyou" apporte 1g de sel. Lorsque l'on utilise du "soyou" pour cuisiner, il n'y a pas besoin d'ajouter du sel.

ÉQUILIBRE

Question

Au "fast-food", le repas le plus équilibré c'est :

- A** – Des frites et un soda
- B** – Un hamburger et une bouteille d'eau
- C** – Un hamburger et des frites

Réponse B : Il est possible de manger sainement au "fast-food" en choisissant de l'eau et un hamburger sans frites.

ÉQUILIBRE

Question

Boire de l'eau c'est :

A – Important

B – Inutile

C – Mauvais pour la santé

Réponse A : Le corps humain est composé à 70% d'eau. Il est donc important de boire de l'eau pour compenser les pertes (transpiration, urine, etc.)

ÉQUILIBRE

Question

A quoi servent les papilles gustatives ?

A – A apprécier le goût des aliments

B – A sentir l'odeur des aliments

C – A reconnaître la texture des aliments

Réponse A : Les papilles gustatives sont des capteurs placés sur la langue qui permettent de reconnaître le goût des aliments : sale, sucré, amer ou acide.

ÉQUILIBRE

Question

Qu'est-ce que la satiété ?

A – C'est la sensation que l'on ressent lorsqu'on n'a plus faim, après avoir mangé

B – C'est la sensation que l'on ressent lorsqu'on a très faim, avant de manger

Réponse A : Pour bien ressentir la satiété, il faut prendre le temps de manger et de bien mâcher les aliments.

ÉQUILIBRE

Question

Au snack, le dessert le plus gras c'est :

A – Une part de gâteau au chocolat

B – Des churros

C – Une crêpe au sucre

Réponse B : Les churros sont frits dans de l'huile, ils sont très gras. Ce sont des aliments à consommer occasionnellement.

ÉQUILIBRE

Question

Pour une alimentation équilibrée, il faut :

A – Manger uniquement des fruits et des légumes

B – Manger le moins possible

C – Manger de tout en quantité raisonnable

Réponse C : Pour être en bonne santé, il est important de manger de tous les aliments mais en quantités raisonnables.

ÉQUILIBRE

Question

A la récréation, pour bien manger je peux prendre :

A – Une barre chocolatée

B – Des chips

C – Un fruit

Réponse C : Un fruit à la récréation te donnera toutes les vitamines nécessaires pour tenir jusqu'au repas de midi.

ÉQUILIBRE

Question

Il faut bouger ou faire du sport pendant au moins 1 heure :

A – Tous les jours

B – Quatre fois par semaine

C – Deux fois par semaine

Réponse A : Il est important de bouger au moins 1 heure chaque jour. Jouer dehors avec ses copains permet d'être actif.

ÉQUILIBRE

Question

Le goûter idéal c'est :

A – Du pain avec du fromage et un fruit

B – Du pain avec de la pâte à tartiner et un bol de céréales

C – Un fruit, un pain au chocolat et un verre de jus

Réponse A : Ce goûter idéal contient un féculent, un produit laitier et un fruit.

ÉQUILIBRE

Question

Quelle assiette est la plus équilibrée ?

A – Poulet + riz + lentilles

B – Poulet + haricots verts + riz

C – Poulet + poisson cru + riz

Réponse B : Cette assiette contient des protéines (le poulet), des légumes (les haricots verts) et des féculents (du riz).

ÉQUILIBRE

Vrai ou Faux

Pour être en forme, il faut manger beaucoup de sel.

A – Vrai

B – Faux

Réponse B : Le sel consommé en grande quantité peut entraîner des maladies du cœur, il faut donc limiter la consommation d'aliments salés.

ÉQUILIBRE

Question

Le cornichon est un aliment qui a un goût :

A – Acide

B – Amer

C – Sucré

Réponse A : Le cornichon a un goût acide car il est conservé dans du vinaigre.

?

Les FÉCULENTS



Les FÉCULENTS

Question

Pendant le repas, je dois manger :

- A** – 1 portion de féculent
- B** – 2 portions de féculent
- C** – 3 portions de féculent

Réponse A : Il est recommandé de consommer une portion de féculent à chaque repas. En quantité, cela représente environ un tiers d'une assiette.

Les FÉCULENTS

Vrai ou Faux

Les haricots blancs sont des aliments énergétiques.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les légumes secs comme les haricots blancs sont des féculents. Ils sont riches en énergie à diffusion lente et ils contiennent beaucoup de fibres.

Les FÉCULENTS

Vrai ou Faux

Les féculents nous donnent de l'énergie pour jouer, courir et travailler.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les féculents fournissent de l'énergie aux muscles pour bouger et au cerveau pour réfléchir.

Les FÉCULENTS

Question

La purée de pomme de terre est :

- A** – Un légume
- B** – Un féculent
- C** – Un produit sucré

Réponse B : Elle fournit de l'énergie à diffusion lente. Quand elle est préparée avec du lait, la purée apporte aussi du calcium.

Les FÉCULENTS

Question

Les lentilles sont :

- A** – Des aliments énergétiques
- B** – Des légumes verts
- C** – Des crudités

Réponse A : Les légumes secs comme les lentilles sont des féculents. Les lentilles sont riches en énergie à diffusion lente et elles apportent beaucoup de fibres.

Les FÉCULENTS

Question

Dans quel groupe d'aliment peut-on classer le pain ?

- A** – Les féculents
- B** – Les fruits et légumes
- C** – Les produits laitiers

Réponse A : Le pain est un féculent, il est riche en énergie à diffusion lente.

Les FÉCULENTS

Question

Les pommes de terre sont à classer dans le groupe :

- A** – Des fruits et légumes
- B** – Des produits laitiers
- C** – Des féculents

Réponse C : Les pommes de terre sont à classer dans le groupe des féculents.

Les FÉCULENTS

Question

Je dois manger des féculents :

- A** – 1 fois par jour
- B** – Tous les midis
- C** – A chaque repas

Réponse C : Les féculents permettent de ne pas avoir faim trop rapidement après le repas et de tenir jusqu'au repas suivant sans grignoter. Il faut donc en consommer un peu à chaque repas.

Les FÉCULENTS

Vrai ou Faux

La pizza est un féculent.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : La pizza est un féculent mais elle est aussi riche en matières grasses.

Les FÉCULENTS

Question

Le taro, le uru et l'igname sont :

- A** – Des protéines
- B** – Des légumes
- C** – Des féculents

Réponse C : Ce sont des féculents car ils apportent de l'énergie à diffusion lente. Ces produits locaux (famille des tubercules) sont riches en vitamines et minéraux, contrairement aux produits importés comme le riz ou les pâtes.

Les FÉCULENTS

Vrai ou Faux

Les frites sont des féculents.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les frites sont des féculents mais elles contiennent aussi beaucoup de gras car elles sont cuites dans l'huile.

Les FÉCULENTS

Question

Les pâtes et le riz sont :

- A** – Des sucreries
- B** – Des féculents
- C** – Des produits laitiers

Réponse B : Pour un repas riche en vitamines et minéraux, le riz et les pâtes peuvent être remplacés par des tubercules comme le taro ou la patate douce.

?

Les FRUITS et LÉGUMES



Les FRUITS et LÉGUMES

Vrai ou Faux

*Il faut manger au moins un fruit
et un légume à chaque repas.*

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les fruits et légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres. Ils protègent notre santé !

Les FRUITS et LÉGUMES

Question

Le "fafa" est :

- A** – Un fruit
- B** – Un légume
- C** – Un féculent

Réponse B : Le "fafa" est riche en vitamines
et minéraux.

Les FRUITS et LÉGUMES

Question

Le "pota" est :

- A** – Un légume vert
- B** – Un fruit
- C** – Un aliment énergétique

Réponse A : Le "pota" est riche en vitamines
et minéraux.

Les FRUITS et LÉGUMES

Question

Le maïs est à classer dans le groupe :

- A** – Des féculents
- B** – Des fruits et légumes
- C** – Des produits sucrés

Réponse A : Le maïs, même si il est souvent consommé avec des crudités, est un féculent car il est riche en amidon.

Les FRUITS et LÉGUMES

Question

Les petits pois sont à classer dans le groupe :

- A** – Des légumes verts
- B** – Des féculents
- C** – Des fruits

Réponse B : Attention au piège : ce n'est pas parce qu'ils sont de couleur verte que les petits pois sont des légumes verts !

Les FRUITS et LÉGUMES

Vrai ou Faux

Certains fruits comme le citron apportent de la vitamine C.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : La vitamine C permet de lutter contre les infections et elle favorise l'absorption du fer contenu dans les aliments.

Les FRUITS et LÉGUMES

Vrai ou Faux

Il est important de manger des fruits et des légumes à chaque repas pour être en bonne santé.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les fruits et légumes apportent les vitamines et minéraux dont le corps a besoin.

Les FRUITS et LÉGUMES

Vrai ou Faux

Les fruits et légumes protègent contre les maladies car ils sont riches en vitamines.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les vitamines apportées par les fruits et légumes permettent d'être plus résistant aux maladies.

Les FRUITS et LÉGUMES

Question

*Un jus de fruit est-il plus sucré
qu'un fruit frais ?*

A – Oui

B – Non

Réponse A : La plupart des jus de fruits
contiennent du sucre ajouté, sauf les jus 100%
fruits ou les jus de fruits frais pressés.

Les FRUITS et LÉGUMES

Question

*Les légumes verts sont-ils tous
verts ?*

A – Oui

B – Non

Réponse B : L'appellation « légumes verts »
désigne tous les légumes même les rouges ou
les oranges comme les tomates ou les
carottes.

Les FRUITS et LÉGUMES

Vrai ou Faux

Les tomates font partie du groupe des fruits et légumes.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les tomates sont riches en eau et en vitamine C.

Les FRUITS et LÉGUMES

Question

La soupe de légumes :

- A** – Fait grandir
- B** – Apporte des vitamines
- C** – Fait dormir

Réponse B : Les légumes sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres. Il est préférable de manger de la soupe de légumes plutôt qu'une soupe de nouilles.

?

Les PRODUITS GRAS



Les PRODUITS GRAS

Vrai ou Faux

L'huile de tournesol est plus grasse que l'huile d'olive.

A – Vrai

B – Faux

Réponse B : Toutes les huiles sont grasses : elles contiennent 100% de matières grasses.

Les PRODUITS GRAS

Question

Quel est l'aliment le plus gras ?

A – La crème fraîche

B – La mayonnaise

C – L'huile

Réponse C : L'huile est composée à 100% de matière grasse. C'est l'aliment le plus gras.

Les PRODUITS GRAS

Question

On trouve les graisses animales dans :

- A** – Les viandes
- B** – Les légumes
- C** – Les fruits

Réponse A : Il existe 2 types de graisses : les graisses végétales fabriquées à partir de plantes (exemple huile de tournesol) et les graisses animales provenant des viandes, poissons, œufs et volailles.

Les PRODUITS GRAS

Question

Les donuts sont des aliments :

- A** – Sucrés
- B** – Sucrés et gras
- C** – Sucrés et salés

Réponse B : Les donuts sont des aliments gras car ils sont frits et ils contiennent beaucoup de sucre.

Les PRODUITS GRAS

Question

Le beurre est-il fabriqué à partir d'une plante ?

A – Oui

B – Non

Réponse B : Le beurre est fabriqué à partir du lait. C'est donc un aliment qui provient d'un animal.

Les PRODUITS GRAS

Vrai ou Faux

La margarine est un produit gras.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : La margarine contient entre 35 et 60% de matière grasse.

Les PRODUITS GRAS

Question

Les chips et les frites sont cuites dans :

- A** – L'eau
- B** – Le sel
- C** – L'huile

Réponse C : Ces aliments sont cuits dans un bain d'huile, ce sont des aliments gras et salés. Leur consommation doit être occasionnelle.

Les PRODUITS GRAS

Vrai ou Faux

Les aliments gras sont nécessaires pour être en bonne santé.

A – Vrai, mais il ne faut pas en consommer en grandes quantités

B – Vrai, et on doit en consommer beaucoup

C – Faux

Réponse A : Les graisses et les huiles contiennent des éléments nécessaires à l'organisme. Il est important d'en consommer chaque jour mais en quantité limitée.

Les PRODUITS GRAS

Question

Les sauces contiennent souvent :

A – Du sel

B – Du sel et du gras

C – Du sel, du gras et/ou du sucre

Réponse B : La plupart des sauces sont grasses et salées (ex : sauce roquefort, sauce au poivre). Certaines contiennent aussi du sucre comme le Ketchup® ou la sauce sashimi.

Les PRODUITS GRAS

Question

La mayonnaise est à classer dans le groupe :

- A** – Des produits gras
- B** – Des produits laitiers
- C** – Des produits sucrés

Réponse A : La mayonnaise est fabriquée à partir d'huile, de moutarde et de jaune d'œuf. Elle contient environ 70% de matière grasse.

Les PRODUITS GRAS

Vrai ou Faux

La crème glacée ou "ice cream" contient du gras.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : La crème glacée est fabriquée à partir de crème fraîche qui est un produit gras. Elle contient aussi du sucre. Il faut en consommer occasionnellement.

Les PRODUITS GRAS

Question

Les frites, les chips et les nuggets contiennent trop de :

- A** – Gras
- B** – Sucre
- C** – Gras et sel

Réponse C : Ce sont des aliments frits dans de l'huile et ils contiennent beaucoup de sel. Il ne faut donc pas en manger trop souvent.

?

Les PRODUITS LAITIERS



Les PRODUITS LAITIERS

Vrai ou Faux

Les yaourts à boire font partie du groupe des produits laitiers.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les yaourts à boire sont fabriqués à partir de lait et ils sont riches en calcium. Ils sont très pratiques et faciles à transporter pour un goûter équilibré !

Les PRODUITS LAITIERS

Question

La crème fraîche est à classer dans le groupe :

- A** – Des produits gras
- B** – Des produits sucrés
- C** – Des produits laitiers

Réponse A : Même si la crème fraîche est fabriquée à partir du lait, elle contient beaucoup de matière grasse.

Les PRODUITS LAITIERS

Vrai ou Faux

Le fromage est un produit laitier.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Le fromage est fabriqué à partir du lait et il est riche en calcium.

Les PRODUITS LAITIERS

Vrai ou Faux

Au petit déjeuner il est important de manger un produit laitier.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Il est recommandé de manger un produit laitier à chaque repas.

Les PRODUITS LAITIERS

Question

Qu'est-ce qui donne la couleur bleue à certains fromages ?

- A** – Du colorant
- B** – Des moisissures
- C** – Des herbes et des épices

Réponse B : Certains fromages comme le Roquefort ou le Bleu de Bresse sont fabriqués avec un ajout de champignons qui de la fermentation. C'est ce champignon qui est à l'origine des moisissures de couleur bleue qui apparaissent et qui donnent au fromage son goût si caractéristique.

Les PRODUITS LAITIERS

Vrai ou Faux

Les produits laitiers aident à rendre les os bien solides.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les produits laitiers contiennent beaucoup de calcium et contribuent à la solidité des os.

Les PRODUITS LAITIERS

Vrai ou Faux

Le lait de coco est un produit laitier.

A – Vrai

B – Faux

Réponse B : On l'appelle lait en raison de sa couleur blanche, mais il est fabriqué par pressage de noix de coco râpée et est riche en matière grasse. C'est donc un produit gras.

Les PRODUITS LAITIERS

Vrai ou Faux

Le beurre est un produit laitier.

A – Vrai

B – Faux

Réponse B : Le beurre est fabriqué à partir de la transformation du lait mais il contient beaucoup de matière grasse (82%), c'est donc un produit gras.

Les PRODUITS LAITIERS

Vrai ou Faux

*Pour bien grandir, il faut manger
3 produits laitiers par jour.*

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les produits laitiers sont riches
en calcium et aident à la croissance des os.

Les PRODUITS LAITIERS

Vrai ou Faux

Les yaourts sont des produits laitiers.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les yaourts sont fabriqués à partir de lait fermenté. Idée saine : pour un goûter vitaminé, il est possible de consommer un yaourt nature avec de la compote, de la confiture ou des morceaux de fruits !

Les PRODUITS LAITIERS

Question

Le flan, l'ice cream et les crèmes dessert sont à classer dans le groupe :

- A** – Des produits laitiers
- B** – Des produits sucrés
- C** – Des produits gras et sucrés

Réponse C : Même si ils sont fabriqués avec du lait, ces produits sont pauvres en calcium et ils contiennent beaucoup de gras et de sucres.

Les PRODUITS LAITIERS

Question

Parmi ces 3 produits, lequel n'est pas un produit laitier ?

A – Le yaourt

B – Le fromage blanc

C – La compote de pomme

Réponse C : Le yaourt et le fromage blanc sont fabriqués à partir de lait et sont donc des produits laitiers. La compote de pomme est fabriquée à partir de fruits réduits en purée.

?

Les PRODUITS SUCRÉS



Les PRODUITS SUCRÉS

Vrai ou Faux

Les bonbons contiennent beaucoup de sucre.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les bonbons contiennent au moins 80% de sucre. Ils doivent être consommés uniquement lors d'occasions spéciales (fête ou anniversaire par exemple).

Les PRODUITS SUCRÉS

Question

Lequel de ces jus contient le moins de sucre ?

A – Le nectar de fruit

B – Le jus 100% fruit

Réponse B : Le jus 100% fruit contient uniquement le fruit pressé. Le nectar de fruit contient 25 à 50% de fruit pressé, de l'eau et du sucre.

Les PRODUITS SUCRÉS

Question

Une canette de soda contient environ :

A – 3 morceaux de sucre

B – 7 morceaux de sucre

C – 15 morceaux de sucre

Réponse B : Une canette de soda contient environ 7 morceaux de sucre. Ces boissons doivent être consommées de façon occasionnelle (fête, anniversaire, etc.).

Les PRODUITS SUCRÉS

Question

Les firifiri, croissants et pains au chocolat sont à classer dans le groupe :

- A** – Des produits sucrés
- B** – Des fruits et légumes
- C** – Des produits gras et sucrés

Réponse C : Ces produits contiennent beaucoup de matières grasses et de sucre. Il ne faut pas en abuser !

Les PRODUITS SUCRÉS

Question

Une barre chocolatée contient environ :

- A** – 1 morceau de sucre
- B** – 3 morceaux de sucre
- C** – 5 morceaux de sucre

Réponse C : Une barre chocolatée est très sucrée et elle contient aussi du gras. C'est un aliment à consommer seulement de temps en temps.

Les PRODUITS SUCRÉS

Vrai ou Faux

Il faut manger des produits sucrés à chaque repas.

A – Vrai

B – Faux

Réponse B : Les sucreries sont à réserver pour une occasion spéciale (fête, anniversaire, etc.).

Les PRODUITS SUCRÉS

Vrai ou Faux

La pâte à tartiner contient du sucre.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : La pâte à tartiner contient environ 55% de sucre. C'est aussi un aliment qui contient beaucoup de matières grasses. Mieux vaut ne pas en abuser !

Les PRODUITS SUCRÉS

Vrai ou Faux

Le miel est un produit sucré.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Le miel est un produit sucré fabriqué par les abeilles à partir du nectar des plantes, recueilli, transformé et emmagasiné dans les rayons des ruches.

Les PRODUITS SUCRÉS

Question

Les glaces rouges sont à classer dans le groupe :

- A** – Des boissons
- B** – Des produits sucrés
- C** – Des produits laitiers

Réponse B : Les glaces rouges contiennent beaucoup de sucre. Elles sont donc à classer dans le groupe des produits sucrés. Il vaut mieux choisir un fruit pour ton goûter !

Les PRODUITS SUCRÉS

Question

Dans mon bol de chocolat, je peux mettre :

- A** – Une cuillère de sucre
- B** – Deux cuillères de sucre
- C** – Trois cuillères de sucre

Réponse A : Attention à ne pas ajouter trop de sucre dans ton chocolat car la poudre chocolatée en contient déjà !

Les PRODUITS SUCRÉS

Vrai ou Faux

Le sucre favorise les caries.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Certaines bactéries présentes dans notre bouche se nourrissent du sucre contenu dans les aliments que nous mangeons et libèrent ensuite un acide. Cet acide va favoriser l'apparition de caries. Il est donc important de réduire sa consommation de sucre et de se brosser les dents après chaque repas !

Les PRODUITS SUCRÉS

Question

Parmi ces chocolats, lequel contient le plus de sucre ?

- A** – Le chocolat noir
- B** – Le chocolat blanc
- C** – Le chocolat au lait

Réponse B : Le chocolat blanc contient en moyenne 57% de sucre, le chocolat au lait 50% et le chocolat noir 40%.

?

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS



Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Vrai ou Faux

Les aliments constructeurs sont importants pour bien grandir.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Ces aliments sont riches en protéines qui participent à la croissance et à l'entretien des muscles.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Question

On trouve les aliments constructeurs dans :

A – Les fruits

B – La viande et le poisson

C – L'huile

Réponse B : La viande et le poisson sont riches en protéines. Il est recommandé d'en consommer au moins une fois par jour.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Question

Les aliments constructeurs doivent être consommés :

- A** – En grande quantité
- B** – Tous les jours en petite quantité
- C** – Le moins possible

Réponse B : Pour assurer la croissance et l'entretien des muscles, la consommation d'aliment constructeur doit être quotidienne.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Question

Quel élément aide à construire ton corps ?

- A** – Le sucre
- B** – Les protéines
- C** – Les légumes

Réponse B : Les protéines participent à la croissance et à l'entretien des muscles.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Question

Le poisson et le bœuf sont des aliments :

- A** – Energétiques
- B** – Gras
- C** – Constructeurs

Réponse C : Ce sont des aliments riches en protéines qui participent à la croissance et à l'entretien des muscles.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Vrai ou Faux

Les fruits de mer sont des aliments constructeurs.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Les fruits de mer sont riches en protéines et sont donc des aliments constructeurs.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Question

Le poulet est à classer dans le groupe des :

- A** – Aliments constructeurs
- B** – Féculents
- C** – Fruits et légumes

Réponse A : Le poulet est riche en protéines et participe à la croissance et à l'entretien des muscles.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Vrai ou Faux

Le blanc de poulet est moins gras qu'une entrecôte.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Le poulet est une viande blanche qui est moins grasse que la viande rouge.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Question

Les œufs sont :

- A** – Des aliments constructeurs
- B** – Des produits laitiers
- C** – Des féculents

Réponse A : Les œufs sont riches en protéines et participent à la croissance et à l'entretien des muscles.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Question

Les sardines sont à classer dans le groupe :

- A** – Des produits gras
- B** – Des fruits et légumes
- C** – Des aliments constructeurs

Réponse C : Attention les sardines à l'huile sont très grasses et salées, il vaut mieux enlever l'huile avant de les manger.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Vrai ou Faux

Il faut manger du poisson au minimum 2 fois par semaine.

A – Vrai

B – Faux

Réponse A : Le poisson peut être remplacé par d'autres produits de la mer (coquillages, crustacés) qui ont les mêmes bénéfices pour la santé.

Les VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Question

Le "punu pua'atoro" contient beaucoup :

A – De sel

B – De gras

C – De sel et de gras

Réponse C : Il vaut mieux dégraisser le "punu pua'atoro" avant de la manger et ne pas resaler le plat.