

Questions pour des champions en nutrition

Des questions de connaissance en nutrition		
Quiz		
Alimentation	Activité physique	Rythmes et santé
<p>✓ Cite 3 fruits ou légumes qui poussent sur le sol <u>Réponses</u> : ananas, melon, courgette, potiron, salade...</p> <p>✓ Cite 3 fruits qui poussent sur des arbres <u>Réponses</u> : cerise, poire, pomme, orange, prune...</p> <p>✓ Cite 3 légumes qui poussent dans la terre <u>Réponses</u> : betterave, carotte, pomme de terre, oignon, radis...</p> <p>✓ Cite 3 féculents ou céréales <u>Réponses</u> : pain, riz, pâte, lentilles, pomme de terre...</p> <p>✓ Quel est l'équivalent en nombre de sucre contenu dans une cannette de boisson sucrée : 3, 6 ou 10 ? <u>Réponses</u> : 6</p> <p>✓ Quelle quantité d'eau doit-on boire dans la journée ? <u>Réponses</u> : à volonté</p> <p>✓ Cite 3 aliments gras à limiter : <u>Réponses</u> : chips, mayonnaise, biscuits apéritifs, barres chocolatées...</p> <p>✓ Cite 3 aliments très salés à limiter : <u>Réponses</u> : chips, biscuits apéritifs, cacahuètes...</p> <p>✓ Cite 2 épices : <u>Réponses</u> : poivre, piment, cannelle, curry, noix de muscade, ...</p> <p>✓ Cite 2 plantes aromatiques : <u>Réponses</u> : menthe, persil, ciboulette, basilic, thym...</p> <p>✓ Cite 3 façons de manger des légumes : <u>Réponses</u> : en salade, en soupe, en purée, en gratin, à la vapeur...</p>	<p>✓ Cite 3 activités physiques avec ballon : <u>Réponses</u> : handball, rugby, basket ball, volley ball, balle au camp...</p> <p>✓ Cite 3 activités physiques avec raquette : <u>Réponses</u> : tennis, tennis de table, squash, badminton, ping-pong...</p> <p>✓ Cite 3 activités physiques nautiques (qui se font sur l'eau ou dans l'eau) : <u>Réponses</u> : aviron, canoé, natation, surf, voile...</p> <p>✓ Cite 3 activités physiques de montagne : <u>Réponses</u> : alpinisme, raquette, ski, luge d'été, randonnées...</p> <p>✓ Cite 3 façons de se déplacer de manière active: <u>Réponses</u> : en marchant, à vélo, roller, trottinette, en courant...</p> <p>✓ Cite 3 types de nage <u>Réponses</u> : brasse, dos crawlé, crawl, papillon, sous-marine</p> <p>✓ Cite 3 activités physiques qui se jouent en équipe <u>Réponses</u> : football, basketball, volleyball, rugby, handball...</p> <p>✓ Cite 3 activités physiques qui se jouent de façon individuelle <u>Réponses</u> : vélo, équitation, gym, natation, athlétisme,</p> <p>✓ Cite 3 sports de combat <u>Réponses</u> : lutte, judo, karaté, taekwondo, escrime...</p> <p>✓ Cite 3 sports présents aux JO <u>Réponses</u> : ski, athlétisme, escrime, patinage, natation...</p> <p>✓ Cite 3 jeux de cours de récréation <u>Réponses</u> : corde à sauter, marelle, chat perché, tomate, cage à écureuil...</p>	<p>✓ Cite les 3 repas de la journée <u>Réponses</u> : petit-déjeuner, déjeuner et dîner</p> <p>✓ Combien de parts de fruits et légumes est-il conseillé de manger chaque jour ? <u>Réponse</u> : au moins 5</p> <p>✓ Il est conseillé de goûter juste avant le dîner ? <u>Réponse</u> : faux</p> <p>✓ Quelle est la boisson à boire tous les jours à volonté ? <u>Réponse</u> : l'eau</p> <p>✓ Il est conseillé de grignoter <u>Réponse</u> : faux, il faut éviter</p> <p>✓ Un repas doit être varié et équilibré <u>Réponse</u> : vrai</p> <p>✓ Cite 2 sens stimulés par la dégustation d'aliments : <u>Réponses</u> : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat.</p> <p>✓ Les féculents nous apportent de l'énergie pour jouer, courir, travailler ? <u>Réponse</u> : vrai</p> <p>✓ Combien de temps il est recommandé de faire de l'activité physique par jour ? <u>Réponse</u> : 1 heure au moins d'intensité modérée et élevée (6-11 ans)</p> <p>✓ Regarder la télévision, c'est faire de l'activité physique ? <u>Réponse</u> : Faux</p>

Des comportements piège en nutrition		
Malus		
Alimentation	Activité physique	Rythmes et santé
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tu grignotes toute la journée ✓ Quand tu as soif tu bois des sodas ✓ Trop de bonbons, trop de gâteaux, tu as mal au ventre ✓ Tous les jours, tu manges des chips et de la mayonnaise ✓ Tu ne prends pas de petit déjeuner 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tout ton temps de loisirs, tu le passes devant la télévision ✓ En hiver, quand il fait froid, tu ne fais plus d'activité physique ✓ Tu préfères jouer avec ta console que faire une activité physique ✓ Tu préfères aller à l'école en voiture plutôt qu'en vélo ou à pied 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tu manges en regardant la télévision ✓ Tu te couches tard car tu regardes la télévision le soir ✓ A la cantine, tu ne goûtes pas les aliments que tu ne connais pas ✓ Tu oublies de te laver les mains avant de manger
Des comportements favorables en nutrition		
Bonus		
Alimentation	Activité physique	Rythmes et santé
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tu bois toujours de l'eau ✓ Tu limites ta consommation de produits sucrés (bonbons, gâteaux, soda, chocolat...) ✓ Tu limites ta consommation de produits gras (mayonnaise, chips, gâteaux, chocolat...) ✓ Tu limites ta consommation de sel : tu ne resales pas et tu limites les produits salés 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tu es en pleine forme car tu fais au moins une heure d'activité physique par jour (6-11 ans) ✓ Tu es devant des écrans moins de 2 heures par jour (6-11 ans) ✓ Tu ne restes pas plus de deux heures consécutives en position assise (6-11 ans) ✓ Tu aime bien bouger ✓ Tu aimes découvrir de nouvelles activités physiques 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tu te brosses les dents matin et soir ✓ Tu es en forme car tu te couches tôt le soir ✓ Tu prends le temps de manger tranquillement et de bien mâcher ✓ Tu portes toujours ton casque lorsque tu fais du vélo