

# Testez-vous en famille !

**1** >> Où trouve-t-on le plus de vitamine C ?

- a  Dans les oranges
- b  Dans les brocolis
- c  Dans les poireaux

**2** >> Combien un adolescent doit-il consommer de lait (ou équivalent) pour avoir son apport journalier recommandé (AJR) de 1 000 mg de calcium ?

- a  1/4 litre
- b  1/2 litre
- c  1 litre

**3** >> En cas de petit creux, il vaut mieux manger...

- a  un fruit
- b  un paquet de chips
- c  une barre chocolatée

**4** >> Idéalement, un repas doit durer environ...

- a  10 minutes
- b  45 minutes
- c  30 minutes

**5** >> Dans un verre de soda, il y a l'équivalent de...

- a  4 morceaux de sucre
- b  6 morceaux de sucre
- c  10 morceaux de sucre

**6** >> Le repas de midi doit représenter...

- a  25 % des apports journaliers
- b  40 % des apports journaliers
- c  50 % des apports journaliers

**7** >> *Sauter un repas fait maigrir.*

- a  Vrai  
b  Faux

**8** >> *Un enfant de 10 ans doit manger autant que ses parents.*

- a  Vrai  
b  Faux

**9** >> *À quelles parties du corps les protéines sont-elles le plus utiles ?*

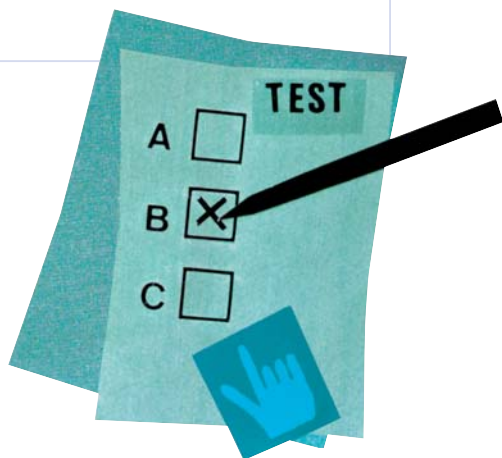
- a  Aux muscles  
b  Aux os  
c  Au cerveau

**10** >> *Qu'est-ce qu'un aliment de quatrième gamme ?*

- a  Un produit de mauvaise qualité  
b  Un aliment lyophilisé  
c  Un légume cru prêt à consommer

**11** >> *Quelle quantité de viande un enfant de 3 ans doit-il absorber chaque jour ?*

- a  100 g  
b  70 g  
c  30 g



Réponses : 1/b - 2/c - 3/a - 4/b - 5/b - 6/b - 7/b - 8/b - 9/a et b - 10/c - 11/c