

REPONSES DU QUIZZ « SPORT, NUTRITION, SANTE »

N°	QUESTIONS	REPONSES
1	Quels sont les principaux intérêts nutritionnels des fruits ?	- vitamines, fibres, minéraux, eau
2	Trouvés l'intrus : yaourt, camembert, crème fraîche, fromage blanc, petit-suisse	- crème friche (c'est une matière grasse, les autres sont des produits laitiers)
3	Quelles sont les deux groupes d'aliments qui apportent le plus de protéines ?	- Viande/poisson/œuf - Produits laitiers
4	Les sucres consommés en excès se transforment en graisses dans notre corps. Vrai ou faux ?	Vrai
5	Quelles sont les risques si je ne bois pas assez d'eau avant, pendant et après le sport ? (au moins 2 réponses)	- coup de chaleur - fatigue - baisse de performance - crampes, courbatures - risque de tendinite
6	Combien y-a-t'il de morceaux de sucre dans une crème dessert à la vanille ? (type danette)	4 morceaux de sucre
7	Les féculents sont-ils riches en sucres lents ou en sucres rapides ? Quelle est la différence entre les deux ?	Sucres lents (fournissent l'énergie durablement)
8	Comment peut-on alléger une recette de pâtes carbonara ?	- remplacer les lardons par des dés de jambon ou prendre de la crème légère ou remplacer la crème par du fromage blanc...
9	L'eau est la seule boisson indispensable. Vrai ou faux ?	Vrai
10	Citez deux exemples de féculents.	Pâtes, riz, pain, pomme de terre, lentilles, pois chiche, haricots blancs, haricots rouges, semoule...
11	De quoi doit-être composé un dîner équilibré ?	Légumes + Féculents + VPO + produit laitier + fruit + eau
12	La liste des ingrédients sur les emballages est toujours classée par ordre croissant ou décroissant ?	Décroissant, l'ingrédient présent en premier dans la liste est celui présent en plus grande quantité dans l'aliment.
13	Que signifient les lipides et les glucides ?	Lipides = graisses Glucides = sucres
14	Pourquoi est-ce important de prendre un petit-déjeuner ?	- avoir de l'énergie pour la matinée (concentration, mémorisation, activité sportive...) - éviter de grignoter pendant la journée

		- refaire les stocks du corps (eau, sucres lents, vitamines...)
15	Quand on pratique un sport, le corps dépense beaucoup d'énergie : il est important de lui en fournir assez pour être performant au moment de l'effort, en privilégiant quelle famille d'aliments ?	- féculents (pour apport en glucides complexes = sucres lents)
16	Quel est le pain le plus riche en fibres : pain blanc ou pain complet ?	Le pain complet est plus riche en fibres, il rassasie plus et aide à réguler le transit intestinal.
17	Citez au moins 2 huiles, bonnes pour la santé	Huile de colza, de noix, d'olive, ...
18	Pourquoi faut-il éviter de grignoter ?	- coupe l'appétit pour le repas suivant, déséquilibre l'alimentation, fait prendre du poids, fait travailler la digestion en continue...
19	J'ai 14 ans, combien de temps dois-je bouger au minimum chaque jour ?	1 heure minimum par jour
20	<u>Charade :</u> Mon premier est un métal précieux Mon deuxième n'est pas un démon Mon tout est un fruit très riche en vitamine C !	Orange