



Les fruits secs sont riches : en fer, en calcium, en protéines ou en graisse ?



Une assiette de riz t'apporte-t-elle autant d'énergie qu'un steak? Oui ou Non ?



Si ton corps était une voiture, à quoi serviraient les aliments constructeurs ?



Quel est l'autre nom de l'acide ascorbique ?



Quelle est la boisson la mieux adaptée à mon corps quand il fait chaud : du coca ou du jus de fruit ou de l'eau ?



Les épinards renforcent mon immunité.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



En fer et en calcium



Non



Aux réparations



Vitamine C



De l'eau



Vrai, car ils contiennent des vitamines et du fer



Comment s'appelle la famille de fruits qui comprend : les cacahuètes, les pistaches et les noix de coco ?



Le riz t'apporte-t-il des sucres lents ou des sucres rapides ?



Si ton corps était une maison, que représenteraient les aliments constructeurs ?



Quel est l'aliment le plus riche en calcium : le lait, le cerf ou les coquillages ?



Si je suis constipé, que dois-je manger de préférence : du riz, des feuilles vertes ou des patates ?



Dans quels aliments trouve-t-on le plus de vitamines et de fer ?



Quizz Alimentation



Les fruits oléagineux



Des sucres lents



Les murs



Le lait



Des feuilles vertes



Les fruits et les légumes



Combien de fruits doit-on consommer tous les jours ?



Les pâtes apportent-elles des sucres lents ou des sucres rapides ?



Jusqu'à quel âge doit-on boire du lait ?



Pour manger équilibré, je mange des aliments classés dans toutes les couleurs. Vrai ou Faux ?



Mon petit frère a soif, le mieux c'est de lui donner un biberon de sirop. Vrai ou Faux ?



Dans quels aliments trouve-t-on le plus de fer ?



Quizz Alimentation



2



Des sucres lents



Toute la vie



Vrai



Faux, le mieux c'est de l'eau



La viande, les fruits de mer, le poisson



Combien de parts de légumes doit-on consommer tous les jours ?



Le pain apporte-t-il des sucres lents ou des sucres rapides ?



À quoi servent les aliments constructeurs ?



La couleur rouge représente quelle famille d'aliments. Les constructeurs, les énergétiques ou les protecteurs ?



Qu'est-ce que la diarrhée ? - Mes selles sont liquides - Je ne vais pas aux toilettes tous les jours - J'ai mal à la tête



Quel est le mode de cuisson qui conserve le mieux les vitamines ?



Quizz Alimentation



2 à 3 parts



Des sucres lents



À construire, à réparer et à entretenir
le corps



Les énergétiques



Mes selles sont liquides



La cuisson à la vapeur



Pourquoi le légume que l'on stocke longtemps se flétrit-il ?



Le manioc apporte-t-il des sucres lents ou des sucres rapides ?



Quels sont les aliments nécessaires à une bonne cicatrisation ?



Les aliments constructeurs apportent surtout : des calories, des vitamines ou des protéines ?



Si j'ai la diarrhée, qu'est-ce que je dois consommer en grande quantité : du riz, des haricots ou du poisson ?



Pourquoi faut-il avoir une bonne immunité : pour être plus grand, pour se défendre contre les maladies ou pour être plus beau ?



Quizz Alimentation



Car il perd de l'eau



Des sucres lents



Les constructeurs



Des protéines



Du riz



Pour se défendre contre les maladies



Quel est le légume le plus riche en vitamine C ?



Combien de calories représente une cuillère à café d'huile ?



Les aliments constructeurs augmentent : ta taille, ton poids ou ton immunité ?



Les aliments protecteurs apportent surtout : des calories, des vitamines ou des protéines ?



Les barres chocolatées peuvent remplacer un goûter. Vrai ou Faux ?



Qu'est-ce que l'immunologie ?



Quizz Alimentation



Le persil



45 calories. Un enfant de 10 ans utilise environ 2000 calories par jour



Ta taille



Des vitamines et parfois du fer



Faux, elles ne contiennent que du sucre et des graisses et elles n'ont pas de vitamines



La science qui étudie l'immunité



Certaines algues peuvent être consommées comme des légumes. Vrai ou Faux ?



Le taro apporte-t-il des sucres lents ou des sucres rapides ?



Les poissons les plus gras sont toujours moins gras que la viande la moins grasse. Vrai ou Faux ?



Les langoustes apportent surtout : du sucre, des vitamines, ou du fer ?



Le ketchup est riche en vitamines.
Vrai ou Faux ?



Qu'est-ce qui peut provoquer l'anémie : le manque de fer, le manque de sel ou le manque de sucre ?



Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres lents



Vrai



Du fer



Faux, de plus, il contient beaucoup de sucre



Le manque de fer



Les algues contiennent des fibres douces qui favorisent le transit intestinal. Vrai ou Faux ?



L'igname apporte-t-il des sucres lents ou des sucres rapides ?



Quel est le nutriment le plus important des aliments constructeurs ?



Les viandes apportent surtout : du sucre, des vitamines ou du fer ?



Les chips peuvent remplacer un goûter.
Vrai ou Faux ?



Comment peut-on traiter l'eau pour éviter les maladies : en la laissant reposer, en la faisant bouillir ou en la laissant au frigo ?



Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres lents



Les protéines



Du fer



Faux, elles ne contiennent que du sucre, des graisses et du sel



En la faisant bouillir



Pourquoi faut-il éviter de faire tremper les légumes de manière prolongée dans l'eau ?



La patate apporte-t-elle des sucres lents ou des sucres rapides ?



Quelle est la partie du veau la plus riche en fer : le foie, le rôti, le steak ?



Le pain apporte surtout : des glucides, des vitamines ou du fer ?



Le lait écrémé est préférable pour les enfants.
Vrai ou Faux ?



Comment peut-on traiter l'eau pour éviter les maladies : en la filtrant, en y mettant de la javel ou en y mettant du sel ?



Quizz Alimentation



Pour éviter de perdre les minéraux et les vitamines



Des sucres lents



Le foie



Des glucides



Faux, le lait demi-écrémé est mieux adapté à la croissance des enfants



En mettant 3 gouttes de javel par litre



Pour profiter au mieux des vitamines et minéraux dans les légumes, il est souhaitable de les manger crus ou pas trop cuits. Vrai ou Faux ?



Les gâteaux nous protègent grâce aux vitamines qu'ils contiennent. Vrai ou Faux ?



Combien de fois par semaine dois-je manger des aliments constructeurs : tous les jours, une fois par jour, trois fois par jour ?



Les nouilles apportent surtout : des glucides, des vitamines ou du fer ?



Le soya est bon pour la santé.
Vrai ou Faux ?



Quelle est la meilleure façon d'avoir une bonne immunité : en me protégeant du soleil, en mangeant varié ou en mangeant toujours la même chose ?



Quizz Alimentation



Vrai



Faux, ils sont principalement énergétiques (sucre et huile)



Tous les jours



Des glucides



Faux, il contient trop de sel



En mangeant varié



Les légumes sont les premiers aliments, après le lait, donnés aux bébés. Vrai ou Faux ?



Les aliments énergétiques permettent de maintenir la température de notre corps à environ 37°. Vrai ou Faux ?



Il existe des aliments constructeurs meilleurs que d'autres. Vrai ou Faux ?



Les semoules apportent surtout : des glucides, des vitamines, du fer ?



Quel élément trouve-t-on en trop grande quantité dans le soya : le sel, le sucre ou l'huile ?



Les taros sont riches en fer.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Vrai



Vrai



Faux, ils sont tous bons et peuvent apporter des éléments différents



Des glucides



Le sel



Faux, ce sont des feuilles



Les fruits secs sont très riches en sucre.
Vrai ou Faux ?



La margarine est riche en sucre.
Vrai ou Faux ?



Quelle est la partie du poulet qui contient le plus de graisse : le foie, la peau ou la chair ?



Le riz apporte surtout : des glucides, des vitamines ou du fer ?



Le Maggi est bon pour la santé.
Vrai ou Faux ?



Comment la maman protège-t-elle le bébé des maladies : en lui donnant le biberon, en le protégeant du soleil ou en lui donnant le sein ?



Quizz Alimentation



Vrai



Faux



La peau qui ne contient que de la graisse



Des glucides



Faux, il contient trop de sel



En lui donnant le sein



Comment s'appelle la famille de légumes qui comprend la tomate, le poivron, le piment et l'aubergine ?



Quel est l'aliment gras de cette liste : la banane, l'orange ou l'avocat ?



Le poulet est un aliment constructeur.
Vrai ou Faux ?



Les patates apportent surtout : des glucides, des vitamines ou du fer ?



Quel est l'élément en trop grande quantité dans le Maggi : le sel, le sucre ou l'huile ?



Le lait du sein de la maman protège des maladies.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Les solanacées



L'avocat



Vrai



Des glucides



Le sel



Vrai



Quel est le pourcentage de teneur en eau des légumes ?



Quel est l'aliment gras de cette liste : le squash, la cacahuète ou le poisson ?



Le dawa est un aliment constructeur.
Vrai ou Faux ?



Les taros apportent surtout : des glucides, des vitamines, ou du fer ?



Quel est le constituant principal de la mayonnaise : l'huile, le vinaigre ou le sucre ?



Le lait du biberon de bébé le protège des maladies.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



80 à 95 %



La cacahuète ("pistache")



Vrai



Des glucides



L'huile



Faux



Le stockage prolongé des légumes détruit une bonne partie des vitamines. Vrai ou Faux ?



Les taros et les feuilles de taros amènent les mêmes nutriments. Vrai ou Faux ?



Le picot est un aliment constructeur.
Vrai ou Faux ?



Les ignames apportent surtout : des glucides, des vitamines ou du fer ?



Si je ne vais pas bien aux toilettes tous les jours, qu'est-ce que je dois boire de préférence : du coca, du sirop ou de l'eau ?



Le dawa est riche en fer.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Vrai



Faux, le taro apporte des glucides et les feuilles des vitamines et des éléments minéraux.



Vrai



Des glucides



De l'eau, car elle facilite la digestion



Vrai



Pourquoi cuit-on les légumes ?



Dans une poignée de frites, combien y a-t-il de cuillérées d'huile ?



Le bec de cane est un aliment constructeur.
Vrai ou Faux ?



Le manioc apporte surtout : des glucides, des vitamines ou du fer ?



Qu'est-ce que la constipation : mes selles sont liquides, je ne vais pas aux toilettes tous les jours ou j'ai mal à la tête ?



Le bec de cane est riche en fer.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Pour ramollir les fibres dures et les rendre plus digestes



2 cuillères à soupe



Vrai



Des glucides



Je ne vais pas aux toilettes tous les jours et mes selles sont dures



Vrai



Le saucisson est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



La mayonnaise est constituée : d'huile, de lait ou de beurre ?



Le lait du sein de la maman est mieux adapté aux bébé.
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : le thon, l'ananas ou les biscuits ?



Si je ne mange pas suffisamment : je grossis, j'ai mal au ventre ou je maigris ?



L'igname est un bon aliment pour renforcer mon immunité. Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Faux , c'est un aliment constructeur



D'huile, de moutarde et de jaune d'œuf.



Vrai



Le thon



Je maigris et j'ai mal au ventre



Vrai, il contient du fer et des vitamines



Le fromage est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



Comment s'appelle l'unité de mesure de l'énergie ?



Le lait du sein de la maman protège bébé des maladies.
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments suivants : l'orange, le riz ou le bénitier ?



Une personne grosse est-elle forcément en bonne santé ?



Les Twisties sont un bon aliment pour renforcer mon immunité. Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment constructeur



La calorie, un garçon de 10 ans en utilise environ 2 200 par jour



Vrai



Le riz



Non



Faux, car il ne contient pas de fer et pas de vitamines



Le yaourt est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



Combien de calories représente une cuillère de sucre ?



Jusqu'à quel âge, le bébé ne doit-il boire que du lait pour se nourrir : 2 mois, 5 mois ou 12 mois ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : le chou de chine, le taros ou la crevette ?



Rajouter des sauces est indispensable pour ma santé.
Vrai ou Faux ?



Quelle est la partie du veau qui est la plus riche en fer : la cuisse, le foie ou les intestins ?



Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment constructeur



20 calories. Une fille de 10 ans utilise environ 1900 calories par jour.



5 mois



La crevette



Faux, elles contiennent souvent trop de graisses



Le foie



Le pâté est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



De combien de calories un garçon de dix ans a-t-il besoin chaque jour : 1 800, 2 200 ou 2 500 ?



Le crevette est un aliment constructeur.
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : la pomme liane, l'igname, la roussette ?



Le manque de vitamine A provoque une baisse de :
la vision, l'audition ou de la concentration ?



Chez les animaux quel est l'organe le plus riche en fer :
le cerveau, le rein ou le foie ?



Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment constructeur



2 200 calories



Vrai



La roussette



De la vision



Le foie



Quelle est la couleur qui de manière conventionnelle, représente les aliments protecteurs ?



De combien de calories une fille de dix ans a-t-elle besoin chaque jour : 1 700, 1 900 ou 2 200 ?



Les trocas sont des aliments constructeurs.
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : les coquillages, la goyave ou la patate ?



Dans un pays où l'on manque de soleil, on peut attraper une maladie que l'on appelle le rachitisme. Vrai ou Faux ?



Où est stocké le fer chez l'homme : les intestins, le foie ou les reins ?



Quizz Alimentation



Le vert



1900 calories



Vrai



Les coquillages



Vrai, les os se déforment



Le foie



Comment appelle-t-on un végétal consommé cuit ou cru de saveur non sucrée ?



Si ton corps était une case, que représenteraient les aliments énergétiques ?



Quel est l'intrus ?

Le trocas, les crevettes, les feuilles



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : l'orange, le riz, le bénitier ?



La manque de vitamine B provoque : l'anémie, le rachitisme ou le scorbut ?



Dans quelles cellules du sang retrouve-t-on beaucoup de fer : les globules rouges, les globules blancs, les macrophages ?



Quizz Alimentation



Un légume



La chaleur, le foyer, le feu



Les feuilles ne sont pas des aliments constructeurs



Le bénitier



L'anémie, qui est un manque de globules rouges



Les globules rouges



Dans la carotte quelle est la partie comestible ?



Combien de calories apporte un gramme de glucide?



Quel est l'intrus ? Le poulet, le taro, le cerf



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments suivants : les coquillages, la goyave ou la patate ?



L'eau est-elle indispensable à la vie ?



Le sirop est un bon aliment pour renforcer mon immunité.Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



La racine



4 calories



Le taro qui n'est pas un aliment constructeur



La goyave



Oui, le corps contient 70 % d'eau



Faux, car il ne contient pas de fer et pas de vitamines



Dans le chou-fleur quelle est la partie comestible ?



Combien de calories apporte un gramme de lipide ?



Quel est l'intrus ? Le veau, le poulet, le manioc



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments suivants : la pomme liane, l'igname ou la roussette ?



Existe-t-il des comprimés pour rendre l'eau potable ?



Les brèdes sont un bon aliment pour renforcer mon immunité. Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



La fleur



9 calories



Le manioc qui n'est pas un aliment constructeur



La pomme liane



Oui



Vrai



Comment appelle-t-on la famille des légumes dont les graines que l'on mange se développent dans des gousses ?



Quelle est la couleur qui, de manière conventionnelle, représente les aliments énergétiques ?



Quel est l'intrus ? Le bec de cane, le cerf, la citrouille



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments suivants : le thon, l'ananas ou les biscuits ?



De toutes les boissons existantes, quelle est la seule indispensable ?



Parmi ces 3 aliments quel est le plus riche en fer : les épinards, les navets, le foie de veau ?



Quizz Alimentation



Les légumineuses



Le rouge



La citrouille qui n'est pas un aliment constructeur



L'ananas



L'eau



Le foie de veau



Dans l'ail que mange-t-on ?



La charcuterie aide notre corps à se défendre contre les maladies.Vrai ou Faux ?



Quel est l'intrus ? L'igname, le dawa, le bœuf



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments suivants : l'orange, le riz ou le bénitier ?



Boire de l'eau glacée lorsqu'on a chaud peut faire mal au ventre.Vrai ou Faux ?



Pour conserver les vitamines des aliments, quel est le meilleur mode de cuisson : la friture, bouillie à l'eau ou cuit à la vapeur ?



Quizz Alimentation



Le bulbe



Faux, elle nous donne surtout de l'énergie avec les graisses qu'elle contient.



L'igname qui n'est pas un aliment constructeur



L'orange



Vrai



Cuit à la vapeur



Comment s'appelle la famille de plantes qui comprend le concombre, la courgette, les citrouilles, les melons, la pastèque...



Les gâteaux participent surtout au développement de nos muscles et de notre cerveau.Vrai ou Faux ?



Quel est l'intrus ? Le cerf, le fromage, la tomate



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments suivants : le chou de Chine, le taro ou la crevette ?



L'obésité est considérée comme une épidémie mondiale.Vrai ou Faux ?



Quelque soit la durée de conservation d'un fruit, il est toujours aussi riche en vitamines.Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Les cucurbitacées



Faux, ils sont principalement énergétiques.



La tomate qui n'est pas un aliment constructeur



Le chou de Chine



Vrai



Faux, il perd des vitamines avec le temps



De ces aliments, lequel est le plus protecteur ?
Le picot, l'igname, la pomme de terre, la pomme



De ces 3 affirmations, laquelle est fausse : les graisses nourrissent le système nerveux, les graisses apportent des vitamines ou les graisses font maigrir ?



Quel est l'intrus ? Le veau, la chouchoute, le yaourt



Les aliments gras apportent surtout : des calories, des vitamines ou du fer ?



Les sodas apportent : des vitamines, du sucre ou du fer et des vitamines ?



Quelque soit la durée de conservation d'un légume, il est toujours aussi riche en vitamines. Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



La pomme



Les graisses font maigrir



La chouchoute qui n'est pas un aliment constructeur



Des calories



Du sucre



Faux, il perd des vitamines avec le temps



De ces aliments, lesquels sont les plus protecteurs ?
Les lentilles, les ambrevades, la pomme kanak, le letchi



Quels sont les éléments apportés par les aliments énergétiques ?



Quelle est la quantité de lait recommandée, par jour, pour un enfant ?



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments suivants : la sardine, la feuille de taro, le fruit à pain ?



Les gâteaux apportent : des vitamines, du sucre ou du fer et des vitamines ?



Les lentilles sont riches en fer.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



La pomme kanak et le letchi



Les glucides et les lipides



Un demi litre



Le fruit à pain



Du sucre



Vrai



Quels sont les aliments protecteurs de cette liste :
la pomme citère, la pomme liane, la pomme de terre, la pomme



Une assiette de riz peut-elle remplacer une assiette
de pâtes ?



Quelle est la quantité de lait recommandée, par jour,
pour un adulte ?



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments
suivants : le poulet, la semoule, le pamplemousse ?



Le papier journal est-il un bon papier d'emballage
alimentaire ?



Le persil est riche en fer.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Les trois fruits



Oui, elles sont toutes les deux énergétiques.



Un demi litre



La semoule



Non, car l'encre et le papier contiennent des produits toxiques



Vrai



Quels sont les aliments protecteurs de cette liste ?
L'orange, la carotte, les petits pois, le cœur de bambou



La patate douce contient de la vitamine C.
Vrai ou Faux ?



Quelle est la quantité de lait recommandée, par jour,
pour un adolescent ?



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments
suivants : le beurre, la pastèque ou le tazar ?



Peut-on mettre en contact direct des aliments et
du carton usagé ?



Les ambrevades sont riches en fer.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Tous



Vrai



$\frac{3}{4}$ de litre



Le beurre



Non, car cela peut souiller les aliments



Vrai



L'ambrevade est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



La patate douce contient plus de vitamine C que le taro. Vrai ou Faux ?



Quelle est la quantité de lait recommandée, par jour, pour une femme qui allaite ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : les nouilles, le dawa ou la tomate ?



Peut-on faire frire des aliments avec de l'huile de soja ?



Pourquoi a-t-on besoin de fer dans notre organisme : pour être intelligent, pour être musclé ou pour lutter contre les microbes ?



Quizz Alimentation



Vrai, mais c'est un aliment protecteur et constructeur



Vrai



3/4 de litre



Le dawa



Non, car cette huile ne supporte pas la chaleur



Pour lutter contre les microbes



Les lentilles sont des aliment protecteurs.
Vrai ou Faux ?



La mayonnaise est bonne pour la santé, on peut en manger tous les jours.Vrai ou Faux ?



1/4 de litre de lait apporte autant de protéines qu'un œuf.Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : les feuilles vertes, les gâteaux ou les saucisses ?



Combien de fois peut-on utiliser la même huile pour faire de la friture ?



Le fer et les vitamines permettent à notre corps d'avoir une bonne immunité. Pour cela que faut-il manger : riz et légumes, viande et riz ou viande et légumes ?



Quizz Alimentation



Vrai, mais ce sont aussi des aliments énergétiques



Faux, elle contient trop de graisses



Vrai



Les saucisses



5 fois



Viande et légumes



La pomme de terre est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



Le riz blanc est riche en fer.
Vrai ou Faux ?



La poulet (sans la peau) contient moins de graisse que le veau. Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : la sardine, la feuille de taro ou le fruit à pain ?



Quel est le danger du mélange huile chaude et eau ?



Combien de fois faut-il manger des légumes dans la semaine pour faire le plein de vitamines ?



Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment énergétique



Faux, il ne contient que des sucres lents



Vrai



La sardine



Brûlure par éclaboussure



Tous les jours sans limitation



Le chou kanak est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



Les pâtes sont riches en fer.
Vrai ou Faux ?



Combien de viande, ou équivalent, doit manger un enfant de 10 ans tous les jours ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : le poulet, la semoule ou le pamplemousse ?



Que risque-t-il de m'arriver si je mange un aliment mal conservé ?



Combien de fois faut-il manger des fruits dans la semaine pour faire le plein de vitamines ?



Quizz Alimentation



Vrai



Faux, elles ne contiennent que des sucres lents.



100 g



Le poulet



La diarrhée et des maux de ventre



Tous les jours



La tomate est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



Donne le nom d'une feuille qui se mange.



Les poissons sont riches en phosphore mais pauvres en protides, en calcium ou en magnésium ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : le beurre, la pastèque ou le tazar ?



Comment obtient-on de l'eau potable ?



Le fer et les vitamines des légumes peuvent être détruits par la cuisson. Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Vrai



Taro, cresson, citrouilles, chou kanak, ...



En calcium



Le tazar



En la faisant bouillir ou en y mettant
3 gouttes d'eau de javel diluée (ne pas
utiliser de berlingots purs)



Vrai



Le concombre est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



La banane verte est un aliment énergétique.
Vrai ou Faux ?



Les poissons sont pauvres en lipides, protides ou phosphore ?



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments suivants : le chou de chine, le taro ou la crevette ?



L'eau de la rivière est-elle potable ?



Quel est l'intrus ? Les lipides, le fer ou les vitamines



Quizz

Alimentation



Vrai



Vrai



Lipides



Le taro



Non, elle est souillée par le bétail et les animaux sauvages



Les lipides n'interviennent pas dans l'immunité



Le thon est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



Donne le nom d'un légume sec.



Combien de fois par semaine est-il recommandé de manger du poisson ?



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments suivants : la pomme liane, l'igname ou la roussette ?



Combien de gouttes de javel doit-on ajouter à un litre d'eau pour la rendre potable ?



Quel est l'intrus ? Le fer, les vitamines ou le cuivre



Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment constructeur



Les lentilles, les haricots secs, les pois chiche, les ambrevades, ...



2 à 3 fois



L'igname



3 gouttes



Le cuivre n'intervient pas dans l'immunité



L'œuf est un aliment protecteur.
Vrai ou Faux ?



Les feuilles de taros sont riches en fer.
Vrai ou Faux ?



Le lait du biberon de bébé lui apporte la même chose
que le lait du sein de la maman. Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments
suivants : les coquillages, la goyave ou la patate ?



La graisse est-elle une énergie facilement utilisée par
le corps ?



La soupe chinoise est un bon aliment pour renforcer
mon immunité. Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment constructeur



Vrai



Faux, le lait de la maman est plus adapté et il protège des maladies



La patate



Non, l'organisme préfère le sucre et stocke la graisse



Faux, car elle ne contient pas de fer et pas de vitamines



Les ignames sont des aliments protecteurs.
Vrai ou Faux ?



Avons-nous besoin de beaucoup de graisses tous les jours ?



Le lait du biberon protège bébé des maladies.
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments suivants : le thon, l'ananas ou les biscuits ?



Rajouter du sel est indispensable pour ma santé.
Vrai ou Faux ?



Le riz blanc est un bon aliment pour renforcer mon immunité. Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Faux, ce sont des aliments énergétiques



Non, cela amène trop d'énergie



Faux, le lait de la maman est mieux adapté et protège des maladies



Les biscuits



Faux, car les aliments contiennent naturellement du sel



Faux, car il ne contient pas de fer et de vitamines



Les haricots secs sont des aliments protecteurs.
Vrai ou Faux ?



Le crabe est-il un aliment énergétique?



Par quoi puis-je remplacer une part de viande ?
Du poisson, des pâtes ou des carottes



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments suivants : le cerf, l'huile ou la papaye ?



L'obésité est une maladie.
Vrai ou Faux ?



La pomme liane est riche en vitamine C.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Faux, ce sont des aliments énergétiques



Non, c'est un aliment constructeur



Du poisson qui est aussi un aliment constructeur



L'huile



Vrai



Vrai



Le tamarin est riche en fer.
Vrai ou Faux ?



La viande est-elle un aliment énergétique ?



Par quoi puis-je remplacer une part de poisson ?
Du riz, de la viande ou des haricots verts



Quel est l'aliment énergétique parmi les aliments suivants : la semoule, les haricots verts ou le lait ?



L'obésité peut provoquer : la tuberculose, la dengue ou le diabète ?



Combien de sucre contient une boîte de soda ?



Quizz Alimentation



Vrai



Non, c'est un aliment constructeur



De la viande qui est aussi un aliment constructeur



La semoule



Le diabète



7 morceaux de sucre



À quoi servent les aliments protecteurs ?



La tisane est-elle un aliment énergétique?



Par quoi puis-je remplacer une part de viande ?

Du riz, des lentilles ou des feuilles de taro



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : la semoule, les haricots verts ou le lait ?



Le café : empêche de dormir, fait grandir ou nourrit bien ?



Je peux boire du sirop à tous les repas.

Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



À te défendre contre les maladies



Non



Par des feuilles de taro qui sont aussi des aliments constructeurs



Le lait



Empêche de dormir



Faux, il apporte trop de sucre



Les fibres sont surtout présentes dans les aliments : constructeurs, énergétiques ou protecteurs ?



Le lait de coco est-il un aliment énergétique?



Quel est le nom du sucre présent dans le lait ?



Quel est l'aliment constructeur parmi les aliments suivants : le cerf, l'huile ou la papaye ?



Le ketchup apporte : du sel, des vitamines, du sucre ou de la graisse ?



Un soda peut remplacer un fruit.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Dans les aliments protecteurs
(fruits et légumes)



Oui



Le lactose



Le cerf



Du sucre



Faux, il apporte trop de sucre



Les premiers aliments solides donnés aux bébés sont les fruits et les légumes. Vrai ou Faux ?



L'huile est-elle un aliment énergétique ?



Le lait est riche en vitamine C.
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments suivants : la semoule, les haricots verts ou le lait ?



La mayonnaise apporte : du sel, des vitamines, du sucre ou de la graisse ?



Je peux manger tous les jours la même chose.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Vrai



Oui



Faux, il est riche en vitamine B et A



Les haricots verts



De la graisse



Faux, il faut varier les menus pour rester en bonne santé



Quels sont les aliments protecteurs de cette liste :
la papaye, les coquillages, les goyaves, le cerf ?



La margarine est-elle un aliment énergétique?



Quel sucre est rajouté dans le lait concentré sucré ?



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments
suivants : le cerf, l'huile ou la papaye ?



Le soyo apporte : du sel, des vitamines, du sucre ou
de la graisse ?



Je peux aller à l'école sans prendre de petit déjeuner.
Vrai ou Faux



Quizz Alimentation



La papaye et les goyaves



Oui



Le saccharose



La papaye



Du sel



Faux, tu seras fatigué et tu ne pourras pas bien travailler



Quels sont les aliments protecteurs de cette liste :
le crabe, le lait, le yaourt, les moules ?



Le beurre est-il un aliment énergétique?



Combien de sucre contient 100 ml de lait concentré
sucré ?



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments
suivants : les feuilles vertes, les gâteaux ou les
saucisses ?



Le jus concentré de viande apporte : du sel,
des vitamines, du sucre ou de la graisse ?



Quelle est la partie du veau la plus riche en fer : le foie,
la cervelle ou les rognons ?



Quizz Alimentation



Aucun



Oui



40 gr : 8 cuillères à soupe



Les feuilles vertes



Du sel



Le foie



Quels sont les aliments protecteurs de cette liste :
la mangue, la mandarine, le poulpe, la choufoute ?



Le vinaigre est-il un aliment énergétique ?



Le lait de soja est un produit laitier.
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments suivants : la sardine, la feuille de taro ou le fruit à pain ?



L'excès de sucre provoque : l'anémie, les caries ou les otites ?



Les barres chocolatées sont riches en vitamines.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



La mangue, la mandarine et la chouchoute



Non



Faux, c'est un jus de soja qui est végétal



La feuille de taro



Les caries



Faux



Quels sont les aliments protecteurs de cette liste :
le jamelon, le jambon, le pâté, le saucisson ?



La mangue est-elle un aliment énergétique ?



Par quel procédé transforme-t-on le lait en yaourt ?



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments
suivants : le poulet, la semoule ou le pamplemousse ?



Le manque de fer provoque : l'anémie, les caries ou
les otites ?



Le chou vert est riche en vitamines.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



Le jamelon



Non, c'est un protecteur



Par la fermentation



Le pamplemousse



L'anémie



Vrai



Quels sont les aliments protecteurs de cette liste : la tomate, le piment, le sel, le poivre ?



Les pâtes sont-elles un aliment énergétique?



Quelle est la différence entre le lait entier et le lait écrémé ?



Quel est l'aliment protecteur parmi les aliments suivants : le beurre, la pastèque ou le tazar ?



Le manque de vitamines provoque : l'anémie, les caries ou les otites ?



Le chou rouge est riche en vitamines.
Vrai ou Faux ?



Quizz Alimentation



La tomate et le piment



Oui



La quantité de matières grasses est plus importante dans le lait entier



La pastèque



Les otites



Vrai