



Quels sont les aliments protecteurs de cette liste : le porc, le cerf, le chou ou le poivron ?



Les feuilles de taro sont-elles un aliment énergétique ?



Le lait contient tous les acides aminés essentiels.  
Vrai ou Faux ?



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



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



Le squash est riche en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Le chou et le poivron



Non, ce sont des aliments protecteurs



Vrai



Les gâteaux



Du sucre



Vrai



Quelle est la vitamine présente en grande quantité dans la mangue ?



Les haricots secs sont-ils un aliment énergétique ?



De quoi le fromage est-il une excellente source ?



Quel est l'aliment énergétique parmi les suivants : les nouilles, le dawa ou les tomates ?



Qu'est-il est indispensable de faire avant de manger ?



Le persil est riche en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



La vitamine C



Oui



De protéines



Les nouilles



Se laver les mains



Vrai



Quelle est la vitamine présente en grande quantité dans le persil ?



Quel est le rôle des aliments énergétiques ?



Les choux de chine sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les saucisses apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Boire du thé empêche de garder le fer.  
Vrai ou Faux ?



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



# Quizz Alimentation



La vitamine C



Fournir de la force pour bouger,  
réfléchir, travailler, etc



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Du fer



Vrai



Vrai



Quel est le rôle de la vitamine A ?



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



Les choux kanak sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les coquillages apportent surtout : des sucres,  
des vitamines ou du fer ?



Boire du café empêche de garder le fer.  
Vrai ou Faux ?



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



# Quizz Alimentation



Elle améliore la vision et protège la peau



Ils te serviraient d'essence



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Du fer



Vrai



Vrai





Quel est le rôle de la vitamine D ?



Que contient la peau du poulet ?



Les mandarines sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les crabes apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Je dois boire du lait : si j'aime ça, de temps en temps ou tous les jours ?



Les grisettes sont riches en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Avec le calcium, elle renforce les dents et les os



Que de la graisse



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Du fer



Tous les jours



Vrai



Quel est le rôle du fer ?



Les boissons aux fruits sucrés peuvent-elles remplacer un fruit ?



Les mangues sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les poissons apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Boire du sirop à tous les repas : provoque des caries, apporte des vitamines, rend fort ?



Les coquillages sont riches en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Avec les vitamines, il protège des maladies



Non, elles n'apportent que du mauvais sucre



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Du fer



Provoque des caries



Vrai



Quelle est la vitamine présente en grande quantité dans le letchi ?



Que se passe-t-il, lorsque je mange trop d'aliments énergétiques : je grossis, je grandis ou je maigris ?



Les goyaves sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les roussettes apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Cite un moyen de conservation des aliments.



Les tomates sont riches en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



La vitamine C



Je grossis



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Du fer



Le réfrigérateur, le congélateur, les conserves, le fumage, le séchage ...



Faux, elle sont riches en vitamines



Quel est le rôle de la vitamine C ?



Que se passe-t-il, lorsque je ne mange pas assez d'aliments énergétiques ? Je suis fatigué, je suis énervé ou je suis joyeux ?



Les letchis sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les œufs apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Peut-on recongeler un aliment décongelé ?



Les goyaves sont riches en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Avec le fer, elle protège des maladies



Je suis fatigué



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Du fer



Non car cela permet le développement des microbes



Vrai





Quelle est la vitamine présente en grande quantité dans la goyave ?



Que se passe-t-il, lorsque je mange trop d'aliments frits : je grossis, je grandis ou je maigris ?



Les pamplemousses sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



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



Peut-on conserver un aliment dans le réfrigérateur pendant un temps illimité ?



Les bonbons sont riches en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



La vitamine C



Je grossis



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Des glucides et du fer



Non



Faux, ils ne contiennent que du sucre



Le pain est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



Le poisson est un aliment énergétique ?



Une part de viande peut-être remplacée par une portion de riz. Vrai ou Faux ?



Les ambrevades apportent surtout : des protéines, des vitamines ou du fer ?



Peut-on conserver un aliment dans le congélateur pendant un temps illimité ?



Les pamplemousses sont riches en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment énergétique



Non, c'est un aliment constructeur



Faux, la viande est un aliment constructeur et le riz est un aliment énergétique



Des protéines et du fer



Non



Vrai



Le riz est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



La patate douce est-elle un aliment énergétique ?



100 g de pâtes apportent-ils autant de nutriments que  
100 g de viande ?



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



À quoi servent les dates inscrites sur les différents  
produits alimentaires ?



Les letchis sont riches en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment énergétique



Oui



Oui, mais pas les mêmes. Les pâtes apportent des glucides et la viande des protéines



Des glucides et du fer



Date limite de consommation



Vrai



Les pâtes sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Les aliments qui nous donnent de l'énergie sont les glucides et les lipides. Vrai ou Faux ?



Quel est le rôle des aliments constructeurs ?



Les petits pois apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Manger des sucreries tous les jours : fait grossir, protège des maladies ou fait grandir ?



Le pain est riche en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Faux, ce sont des aliments énergétiques



Vrai



Ils font grandir et entretiennent le corps



Du sucre et des vitamines



Fait grossir



Faux, il contient surtout du sucre





Les patates douces sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Les aliments qui contiennent des sucres font partie de la famille des glucides. Vrai ou Faux ?



Les oranges sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



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



Manger trop de gras à tous les repas : fait grossir, excite ou protège la peau ?



La papaye est riche en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Faux, ce sont des aliments énergétiques



Vrai



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Des glucides et du fer



Fait grossir



Vrai



Entre la papaye et la pomme liane, quelle est la plus riche en fibres ?



Les féculents font partie de la famille des glucides.  
Vrai ou Faux ?



Les fruits sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les oranges apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Pour être en forme, je peux boire de la bière à table.  
Vrai ou Faux ?



Le poivron est riche en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



La papaye



Vrai



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Du sucre et des vitamines



Faux, l'alcool nuit à la santé



Vrai



Quel est le fruit le plus riche en vitamines C : l'orange, la pomme ou la goyave ?



Les aliments qui contiennent des graisses (les lipides) nous donnent de l'énergie. Vrai ou Faux ?



Les ambrevades sont des aliments constructeurs. Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment constructeur de cette liste : la banane, la langouste ou la pomme de terre ?



Pour être en forme, je peux boire du vin à table. Vrai ou Faux ?



Le beurre, le lait, les œufs, le foie, les carottes ont en commun une vitamine. Laquelle ?



# Quizz Alimentation



La goyave



Vrai, mais il faut en consommer en petite quantité !



Vrai



La langouste



Faux, l'alcool nuit à la santé



La vitamine A



L'avocat est riche en fibres.  
Vrai ou Faux ?



La chouchoute est-elle un aliment énergétique ?



Le beurre est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



Maintenant que je suis grand, je dois encore boire du lait. Vrai ou Faux ?



L'alcool est une drogue.  
Vrai ou Faux ?



Quel est le rôle de la vitamine K ?



# Quizz Alimentation



Faux, il est riche en graisse



Non, c'est un aliment protecteur



Faux, c'est un aliment énergétique



Vrai, il apporte du calcium pour les os et les dents



Vrai



Elle coagule le sang





Quels sont les éléments importants dans un aliment protecteur ?



L'orange est-elle un aliment énergétique ?



Les chouchoutes sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Je dois boire du lait pour avoir des os et des dents solides. Vrai ou Faux ?



Je suis fort parce que je suis gros.  
Vrai ou Faux ?



Citez une maladie qui peut être transmise par de l'eau contaminée ?



# Quizz Alimentation



Les fibres et les vitamines



Non, c'est un protecteur.



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Vrai



Faux, la force est dans les muscles et pas dans la graisse



La typhoïde, le choléra, la dysenterie



Quel est le rôle des fibres dans l'alimentation ?



La goyave est-elle un aliment énergétique ?



Les feuilles de taro sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les kiwis apportent surtout : des graisses, des vitamines ou du fer ?



Si je manque de vitamines, je risque d'être malade.  
Vrai ou Faux ?



Pourquoi faut-il traiter l'eau de consommation ?



# Quizz Alimentation



Elles servent à améliorer la digestion



Non, c'est un aliment protecteur



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Des vitamines



Vrai



Pour éviter les maladies



Quelle est la vitamine présente en grande quantité dans la papaye ?



La citrouille est-elle un aliment énergétique ?



Les haricots verts sont un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



Les pommes lianes apportent surtout : des graisses, des vitamines ou du fer ?



Manger trop de sucres maintenant me rendra diabétique demain. Vrai ou Faux ?



Le cresson est riche en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



La vitamine C



Non, c'est un aliment protecteur



Vrai



Des vitamines



Vrai



Vrai



Quelle est la vitamine présente en grande quantité dans la carotte ?



Le chou de Chine est-il un aliment énergétique ?



Les oranges sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les choux apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Manger trop de sucres maintenant me rendra obèse plus tard. Vrai ou Faux ?



Le cerf est riche en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



La vitamine A



Non, c'est un aliment protecteur



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Des vitamines



Vrai



Vrai





Quelle est la vitamine présente en grande quantité dans les feuilles de taro ?



La chou kanak est-il un aliment énergétique ?



Les pommes lianes sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les tomates apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Grignoter coupe l'appétit.  
Vrai ou Faux ?



Le corosol est riche en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



La vitamine C



Non, c'est un aliment protecteur



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Des vitamines



Vrai



Faux, il est riche en vitamines



Quelle est la vitamine présente en grande quantité dans l'oignon ?



Le miel est-il un aliment énergétique ?



Le concombre est un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les goyaves apportent surtout : des huiles, des vitamines ou du fer ?



L'anémie survient quand on manque : de sucre, de graisse, de fer et de vitamines ?



Le poisson est riche en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



La vitamine A



Oui



Faux, c'est un aliment protecteur



Des vitamines



De fer et de vitamines



Vrai



Le chou de Chine contient-il du fer ou du calcium ?



Le pain est-il un aliment énergétique ?



La citrouille est un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les haricots verts apportent surtout : des sucres,  
des vitamines ou du fer ?



L'obésité, c'est quand on est trop : gros, maigre ou  
petit



La viande est riche en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Du fer



Oui



Faux, c'est un aliment protecteur



Des vitamines



Trop gros



Vrai



Quels sont les aliments riches en fibre dans cette liste : les haricots verts, les ananas, les mangues, les feuilles de manioc ou les choux ?



Le taro est-il un aliment énergétique ?



Le citron est un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les carottes apportent surtout : des graisses, des vitamines ou du fer ?



Le fer et les vitamines protègent : des microbes, des poux ou de l'obésité ?



Le chou kanak est riche en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Tous



Oui



Faux, c'est un aliment protecteur



Des vitamines



Des microbes



Vrai





Les feuilles de taro contiennent-elles du fer ?



Le riz est-il un aliment énergétique ?



Les brèdes sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les feuilles vertes apportent surtout : des sucres,  
des vitamines ou du fer ?



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



Les œufs sont riches en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Oui



Oui



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Des vitamines et du fer



Empêche de dormir



Vrai



Les citrons sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Le letchi est-il un aliment énergétique ?



Les choux sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Les poulets apportent surtout : des sucres, des vitamines ou du fer ?



Si je ne mange pas le midi, je vais être : fatigué, en forme ou énervé ?



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



# Quizz Alimentation



Vrai



Non, c'est un protecteur



Faux, ce sont des aliments protecteurs



Du fer



Fatigué



Vrai



Si ton corps est une voiture que représentent les aliments protecteurs ?



Le chou est-il un aliment énergétique ?



Par quoi puis-je remplacer une part de viande : des pâtes, du riz ou des haricots secs ?



Quelle quantité d'eau un enfant doit-il boire chaque jour ?



Si je ne mange pas le soir, je vais être : fatigué, en forme ou énervé ?



Qu'est-ce que l'immunité ?



# Quizz Alimentation



La carrosserie



Non, c'est un aliment protecteur



Des haricots secs



Un litre et demi



Fatigué



Ce sont les défenses de ton corps  
contre les maladies



La viande est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



Le haricot vert est-il un aliment énergétique ?



Les aliments riches en calcium, sont des aliments :  
protecteurs, énergétiques ou constructeurs ?



Si je grignote entre les repas, je vais grossir.  
Vrai ou Faux ?



Plus ma boisson est sucrée, meilleure sera ma santé.  
Vrai ou Faux ?



Pour avoir une bonne immunité, ton corps a besoin  
d'énergie. Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment constructeur



Non, c'est un aliment protecteur



Constructeurs



Vrai



Faux, car tu auras des caries



Vrai, tous les systèmes ont besoin d'énergie pour fonctionner





Le poisson est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



Le manioc est-il un aliment énergétique.  
Vrai ou Faux ?



Parmi ces aliments quel est celui qui apporte le plus de fer : l'ambrevade, la tomate ou l'orange ?



Les besoins énergétiques d'un enfant et d'un adulte sont les mêmes. Vrai ou Faux ?



Pour les enfants boire du thé le matin est suffisant.  
Vrai ou Faux ?



Certaines vitamines sont sensibles à la lumière.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment constructeur



Vrai



L'ambrevade



Faux



Faux, le thé énerve et n'apporte que de l'eau



Vrai, les fruits et les légumes perdent des vitamines s'ils restent au soleil



Le crabe est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



L'orange apporte-t-elle des sucres lents ou des sucres intermédiaires ?



Parmi ces aliments, quel est celui qui apporte le plus de protéine : l'ambrevade, les haricots verts ou l'orange ?



Combien de calories doit prendre en moyenne un adulte ?



Pour les enfants, boire du café le matin est suffisant.  
Vrai ou Faux ?



Quelle est la science qui étudie l'immunité ?



# Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment constructeur



Des sucres intermédiaires



L'ambrevade



1 800 calories



Faux, le café énerve et n'apporte que de l'eau



L'immunologie



Les choux de Chine sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



La mandarine apporte-t-elle des sucres lents ou des sucres intermédiaires ?



Le lait est un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Cite le nom d'une des maladies que risque d'avoir un adulte qui a une alimentation trop riche.



Si je bois seulement du thé au petit déjeuner, je vais être : attentif à l'école, fatigué pour travailler ou en forme pour comprendre ?



La tomate contient du fer et des vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres intermédiaires



Vrai et riche en calcium



Le diabète, l'hypertension, l'artérite, l'obésité



Fatigué pour travailler



Vrai



Les choux sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



La mangue apporte-t-elle des sucres lents ou des sucres rapides ou des sucres intermédiaires ?



Le fromage est un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Quelle est la quantité d'eau nécessaire pour un adulte par jour ?



Si je bois seulement du café au petit déjeuner, je vais être : attentif à l'école, fatigué pour travailler ou en forme pour comprendre ?



La pastèque est riche en fer.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres intermédiaires



Vrai et riche en calcium



Un litre et demi



Fatigué pour travailler



Faux, elle est riche en vitamines





Les coquillages sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



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



Les coquillages sont des aliments constructeurs.  
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment protecteur de cette liste : la banane, la langouste ou la pomme de terre ?



Quelle est la maladie provoquée par le manque de vitamine C : la dengue, la leptospirose ou le scorbut ?



Le maïore (fruit à pain) est aussi riche en vitamines qu'en fer. Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Faux, ils sont constructeurs



Des sucres rapides



Vrai



La banane



Le scorbut qui fait perdre ses dents



Vrai



Le thé est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



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



Le poisson est un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment protecteur de cette liste : un steak, un concombre ou du pain ?



Le manque de calcium rend mes os fragiles.  
Vrai ou Faux ?



La carotte est plus riche en fer qu'en vitamines.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Faux



Des sucres lents



Vrai



Un concombre



Vrai



Faux



Le café est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



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



Le crabe est un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment protecteur de cette liste : le chou de Chine, le taro ou la crevette ?



Le manque de calcium rend mes dents fragiles.  
Vrai ou Faux ?



Quelle est la conséquence du manque de vitamine A ?



# Quizz Alimentation



Faux



Des sucres rapides



Vrai



Le chou de Chine



Vrai



Une baisse de vision



Le lait est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



Le citron apporte-t-il des sucres lents ou des sucres rapides ou des sucres intermédiaires ?



La langouste est un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment énergétique de cette liste : un steak, un concombre ou du pain ?



Les beignets contiennent : des vitamines, de la graisse ou du sucre ?



Quelle maladie est provoquée par le manque de vitamine B1 ?



# Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment constructeur



Des sucres intermédiaires



Vrai



Le pain



De la graisse et du sucre en grande quantité



Le bérubéri, qui est une atteinte des nerfs





La tisane est une boisson protectrice.  
Vrai ou Faux ?



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



Les lentilles sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment énergétique de cette liste :  
la carotte, la langouste ou le manioc ?



L'alcool rend-il fort, réchauffe-t-il ou nuit-il à la santé ?



Quelle maladie est provoquée par le manque  
de vitamine PP ?



# Quizz Alimentation



Faux



Des sucres rapides



Vrai



Le manioc



Il nuit à la santé



La pelagre qui est une maladie de la peau



Les taros sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Le letchi apporte-t-il des sucres lents ou des sucres rapides ou des sucres intermédiaires ?



Les haricots secs sont un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Quel est l'aliment constructeur de cette liste : le steak, le concombre ou le pain ?



Que se passe-t-il si je ne mange pas d'aliments énergétiques. Je suis : fatigué, content ou excité ?



Quelles sont les conséquences du manques de vitamines B6 ?



# Quizz Alimentation



Faux, ce sont des aliments énergétiques



Des sucres intermédiaires



Vrai



Le steak



Je suis fatigué



La fatigue et la dépression



Le manioc est un aliment protecteur.  
Vrai ou Faux ?



La poire apporte-t-elle des sucres lents ou des sucres rapides ou des sucres intermédiaires ?



Les aliments constructeurs sont tous d'origine animale. Vrai ou Faux ?



La couleur verte représente quelle famille d'aliments : constructeur, énergétique ou protecteur ?



Je mange beaucoup d'aliments cuits dans l'huile.  
Je vais être : fort, gros ou intelligent ?



Certaines vitamines sont détruites par la chaleur.  
Vrai ou Faux ?



# Quizz Alimentation



Faux, c'est un aliment énergétique



Des sucres intermédiaires



Faux, les légumineuses (haricots secs ...) sont aussi des constructeurs



Protecteur



Gros, car l'huile apporte beaucoup de calories



Vrai



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



La papaye apporte-t-elle des sucres lents ou des sucres rapides ou des sucres intermédiaires ?



Certains des aliments constructeurs sont d'origine végétale. Vrai ou Faux ?



La couleur bleue représente quelle famille d'aliments : constructeur, énergétique ou protecteur ?



Combien de petites cuillères de sucre contient une boîte de soda : 2, 5 ou 7 ?



Quels sont les fruits les plus riches en vitamines C ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres intermédiaires



Vrai, les légumineuses (haricots secs ...)



Constructeur



7



Les agrumes





Les chouchoutes sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



La pomme liane apporte-t-elle des sucres lents ou des sucres rapides ou des sucres intermédiaires ?



La viande est un aliment constructeur.  
Vrai ou Faux ?



Quels sont les 3 groupes alimentaires : les aliments constructeurs, protecteurs et ... ?



Aujourd'hui, je n'ai mangé que du riz, mon alimentation est-elle équilibrée ?



Comment s'appelle le manque de vitamines en général ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres intermédiaires



Vrai



Les énergétiques



Non, car je n'ai mangé qu'un seul type de nutriment



L'avitaminose



Les feuilles de taros sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



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



Où trouve-t-on du lait : dans les yaourts, dans la viande ou dans le riz ?



Quels sont les 3 groupes alimentaires : les aliments énergétiques, protecteurs et ... ?



Aujourd'hui, je n'ai mangé que de la viande.  
Mon alimentation est-elle équilibrée ?



Quelle maladie est provoquée par le manque de vitamine C ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres rapides



Dans les yaourts



Les constructeurs



Non, car je n'ai mangé qu'un seul type de nutriment



Le scorbut qui déchausse tes dents  
(la maladie des marins autrefois)



Les oranges sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Avant de courir un cross, dois-je manger des sucres lents ou des sucres rapides ?



Où trouve-t-on du calcium : dans le fromage, dans le coco ou dans les glaçons ?



Quels sont les 3 groupes alimentaires : les aliments constructeurs, énergétiques et ... ?



Aujourd'hui je n'ai mangé que des légumes verts.  
Mon alimentation est-elle équilibrée ?



Quelle maladie est provoquée par le manque de vitamine D et de soleil ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres lents qui donneront de l'énergie tout au long de la course



Dans le fromage



Les protecteurs



Non, car je n'ai mangé qu'un seul type de nutriment



Le rachitisme qui ralentit la croissance



Les mandarines sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Après un cross, je me sens fatigué, dois-je manger des sucres lents ou des sucres rapides ?



Quel est le point commun entre le yaourt et le fromage ?



Il est bon de consommer tous les jours : des omaïs, des fruits ou du coca ?



Un goûter est nécessaire pour les enfants.  
Vrai ou Faux ?



Quelle maladie est provoquée par le manque de vitamine C et de fer ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres rapides qui me donneront rapidement de l'énergie



Le lait



Des fruits car cela amène des fibres et des vitamines



Vrai



L'anémie, responsable d'une fatigue générale





Les pommes lianes sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Le thé est-il un aliment énergétique ?



Quel est l'élément apporté par le lait ?



Complète ton assiette pour avoir une alimentation équilibrée : manioc + lapia + ... ? Du soyo, du riz ou des feuilles ?



Un déjeuner est indispensable.  
Vrai ou Faux ?



Quels maladie est provoquée par le manque de vitamine B12 ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Non, le thé énerve et empêche la fixation du fer, utile pour une bonne immunité



Le calcium nécessaire à la solidité de tes os et de tes dents



Des feuilles car il manque un aliment protecteur



Vrai



L'anémie, responsable d'une fatigue



Les goyaves sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Le coquillage est-il un aliment énergétique ?



Quel est l'élément le plus important du lait pour mes os ?



Complète ton assiette pour avoir une alimentation équilibrée : bénitier + riz + ... ? Du soyo, des patates ou du chou Kanak ?



Un petit déjeuner est indispensable.  
Vrai ou Faux ?



Comment apporter à ton corps toutes les vitamines ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Non, c'est un aliment constructeur



Le calcium qui les rend solides



Du chou kanak car il manque un aliment protecteur



Vrai



En mangeant de tout !



Les mangues sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Le café est-il un aliment énergétique ?



Quel est l'élément le plus important du lait pour  
mes dents ?



Pour être en bonne santé, combien dois-je prendre de  
repas par jour ?



Un dîner est indispensable.  
Vrai ou Faux ?



Quels sont les éléments du sang qui participent  
à l'immunité ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Non, il énerve et n'apporte rien



Le calcium qui les rend solides



3 repas, le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner



Vrai



Les globules blancs



Les citrouilles sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Le lait est-il un aliment énergétique ?



Je peux remplacer un verre de lait par : un yaourt  
ou un fruit ?



Boire de l'eau est bon pour la santé.  
Vrai ou Faux ?



Sauter un repas est mauvais pour la santé.  
Vrai ou Faux ?



Quels sont les éléments du sang qui utilisent le fer ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Non, c'est un aliment constructeur



Un yaourt



Vrai



Vrai



Les globules rouges





Les letchis sont des aliments protecteurs.  
Vrai ou Faux ?



Le melon apporte-t-il des sucres lents ou des sucres rapides ou des sucres intermédiaires?



Je peux remplacer un bol de lait par 1 yaourt, 2 yaourts ou 3 yaourts ?



Quelle quantité de lait faut-il consommer chaque jour : 1/2 litre, 1 litre ou 10 litres ?



Si je ne mange pas le matin, je vais être : fatigué, en forme ou énervé ?



En plus de ton alimentation, qu'est-ce qui protège des maladies ?



# Quizz Alimentation



Vrai



Des sucres intermédiaires



2 yaourts



1/2 litre



Fatigué



Les vaccins



Dans l'oignon que mange-t-on ?



L'igname est-il un aliment énergétique ?



Pour réparer tes os, tu as besoin de : calcium, sel ou fer ?



Quel est le risque d'une alimentation trop riche pour un enfant ?



Si je mange trop de graisses quand je serais grand, je pourrais devenir obèse. Vrai ou Faux ?



En plus de ton alimentation, qu'est-ce qui te protège des otites ?



# Quizz Alimentation



Le bulbe



Oui



Calcium



L'obésité



Vrai



Se moucher quand le nez coule