

QUIZ NUTRITION

Combien de repas doit-on faire au minimum par jour pour couvrir nos besoins nutritionnels ?

1 **2** **3** **4** **5**

En terme d'hydratation, quels sont les 3 aliments qui contiennent le plus d'eau ?

Pastèque **Pâtes** **Yaourt** **Soupe** **Cuisse de poulet**

Quels sont les 3 aliments qui vous apportent le plus de calcium ?

Orange **Sardine** **Persil** **Chocolat** **Emmenthal**

Quels sont les 3 aliments qu'il faut privilégier pour entretenir la masse musculaire ?

Courgette **Viande** **Lentilles** **Œuf** **Poisson**

Quels sont les 3 aliments les moins riches en fibres ?

Viande **Poire** **Riz blanc** **Pomme de terre** **Asperge**

Quel est le rôle principal des glucides ?

- **Énergie des muscles et du cerveau**
- **Résistance aux infections**
- **Réponse immunitaire**

Lequel de ces aliments présente, en moyenne, l'apport de sel le plus élevé ?

- **Les légumineuses en conserve**
- **La feta**
- **Les sardines en conserve**

Parmi ces vitamines, laquelle est indispensable à la fixation du calcium ?

- **La vitamine A**
- **La vitamine D**
- **La vitamine E**

On trouve la vitamine D essentiellement dans...

- **Le poisson**
- **Les laitages**
- **Les fruits et légumes**

Lequel de ces aliments constitue la meilleure source de vitamine C ?

- **Le poivron**
- **L'orange**
- **Le kiwi**

On trouve surtout du magnésium dans ...

- **Le chocolat noir amer de 70 à 85% de cacao**
- **La noisette**
- **Les épinards cuits**

Le citron est l'un des premiers agrumes emporté par Christophe Colomb en 1493 lors de sa traversée de l'Atlantique. L'origine de la maladie qui décimait une grande partie des équipages était alors inconnue. Les marins emportaient des oranges et des citrons pour éviter ...

- **Le scorbut**
- **La malaria**
- **Le paludisme**

Le lycopène, pigment végétal présent dans la tomate et responsable de sa couleur rouge, est un antioxydant. Plusieurs études suggèrent qu'il pourrait fournir une protection importante contre les maladies cardiovasculaires et le cancer. Est-il plus concentré ...

- **Dans la tomate crue**
- **Dans la tomate cuite**
- **Autant dans l'une que l'autre**

Laquelle de ces huiles végétales est la plus grasse ?

- **L'huile d'arachide**
- **L'huile d'olive**
- **L'huile de palme**
- **L'huile de noix**
- **Aucune, elles contiennent toutes 100% de matières grasses**

Fréquence alimentaire sans contrainte pathologique : reliez chacun des aliments aux recommandations de consommation

Les abats	-	-	1 fois / jour
Les poissons gras	-	-	1 fois / semaine
Les légumes secs	-	-	2 fois / semaine
Les œufs	-	-	1 à 2 fois / semaine
Les fromages	-	-	5 à 6 fois / semaine