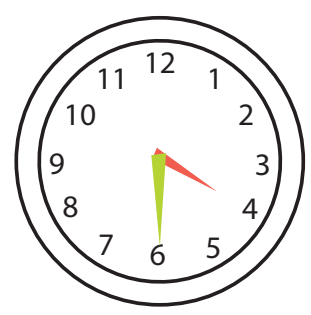


# Joue aux quiz

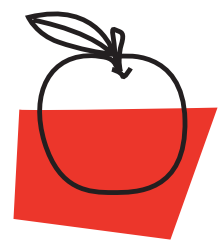
## Quiz sur le goûter



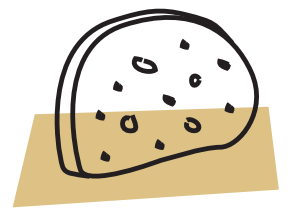
- 1 - Le goûter est-il un repas ?
  - a) Uniquement réservé aux enfants
  - b) Qui peut être consommé à tout âge, par les petits et les grands
  - c) Uniquement réservé aux adultes

- 2 - A quel moment de la journée se prend un goûter ?
  - a) Le matin
  - b) L'après-midi, vers 16 h - 17 h
  - c) Le soir

- 3 - Comment le goûter est-il également appelé ?
  - a) Le 4 heures
  - b) Le 8 heures
  - c) Le 20 heures



- 4 - Avec quel aliment faudrait-il compléter un kiwi et un verre de lait pour constituer un goûter équilibré ?
  - a) Un morceau de pain
  - b) Un yaourt
  - c) Une pomme



- 5 - Où est-il conseillé de prendre le goûter ?
  - a) A table
  - b) En jouant
  - c) En marchant

- 6 - Combien de temps au minimum doit séparer le goûter du dîner ?
  - a) 1 heure
  - b) 2 heures
  - c) 3 heures



# Les bonnes réponses du Quiz sur le goûter

**Question 1** : La bonne réponse est la « B ». Le goûter est un repas qui peut être consommé à tout âge, par les petits et les grands : les enfants, les adolescents, et les adultes.

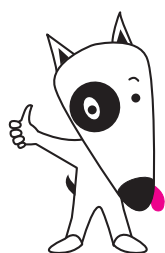
**Question 2** : La bonne réponse est la « B ». Le goûter se prend dans l'après-midi, vers 16 - 17 heures.

**Question 3** : La bonne réponse est la « A ». L'autre appellation du goûter est le « 4 heures ».

**Question 4** : La bonne réponse est la « A ». Pour te régaler d'un délicieux goûter équilibré, complète le kiwi et le verre de lait avec un morceau de pain. Un goûter équilibré se compose de 2 à 3 trois aliments selon ton appétit ou encore si tu t'es bien dépensé(e). Commence par déguster ton fruit et ton verre de lait ou ton yaourt pour calmer ta faim. Savoure ensuite ton pain ou tes biscuits.

**Question 5** : La bonne réponse est la « A ». Le goûter se savoure idéalement à table.

**Question 6** : La bonne réponse est le « B » : le goûter se savoure au moins 2 heures avant le dîner pour ne pas empêcher l'appétit du repas du soir.



Un grand bravo si tu as trouvé  
toutes les bonnes réponses

Bonne dégustation

