






Quiz sur bien bouger pour bien grandir


-  1 - A quelle fréquence est-il conseillé de pratiquer une activité physique ?

 - a) Chaque jour
 - b) Une fois par semaine
 - c) Une fois tous les 15 jours
-  2 - Combien de temps est-il conseillé que tu bouges chaque jour ?

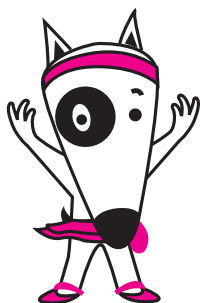
 - a) Un quart d'heure
 - b) Une demi-heure
 - c) 1 heure
-  3 - L'activité physique permet-elle de dépenser de l'énergie ?

 - a) Oui
 - b) Non
-  4 - Pourquoi est-il recommandé que tu bouges suffisamment chaque jour ?

 - a) Pour t'entraîner aux jeux vidéos
 - b) Pour bien grandir
 - c) Pour bien écrire
-  5 - Est-ce uniquement les activités sportives qui permettent de bouger ?

 - a) Oui
 - b) Non
-  6 - Quelles sont les activités à limiter qui te font peu bouger ?

 - a) Aller au marché
 - b) Regarder la télévision, jouer aux jeux vidéos
 - c) Jouer au ballon



Les bonnes réponses du Quiz sur bien bouger pour bien grandir

Question 1 : La bonne réponse est la A. Bouger est une activité essentielle à tous les âges de la vie pour bien grandir et avoir la forme. C'est pourquoi il est conseillé de bouger chaque jour.

Question 2 : La bonne réponse est la C. Il est conseillé que tu bouges chaque jour 1 heure en moyenne. Cela peut être en une fois à l'occasion de la pratique de ton sport ou en plusieurs fois, de plus courte durée, associant par exemple, les trajets pour aller à pied à l'école, les jeux dans la cours de récréation.

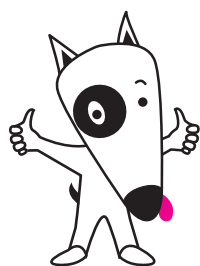
La quantité conseillée pour tes parents et grands-parents est d'une demi-heure ou 10 000 pas par jour.

Question 3 : La bonne réponse est la A. Bouger, jouer au ballon, faire du vélo sont des activités qui dépendent de l'énergie (des calories). Cette énergie est apportée par ton alimentation.

Question 4 : La bonne réponse est la B. Bouger quotidiennement permet de faire travailler ton cœur et tes poumons, de développer tes muscles, de rendre tes os solides, et d'avoir un poids adapté à ta taille.

Question 5 : La bonne réponse est la B. Il n'y a pas que les activités sportives qui font bouger, il y a toutes les autres activités du quotidien qui mettent ton corps en mouvement : monter les escaliers, promener le chien, aller à pied à l'école, jardiner avec tes grands-parents... Il y a de nombreuses façons de bouger !

Question 6 : La bonne réponse est la B. Les activités à limiter sont toutes celles sans mouvement, dites « sédentaires », ce qui est le cas lorsque l'on regarde la télévision ou que l'on joue aux jeux vidéos. Il ne s'agit pas de s'en priver mais de bouger pour ensuite profiter de ces plaisirs.



Un grand bravo si tu as trouvé
toutes les bonnes réponses

