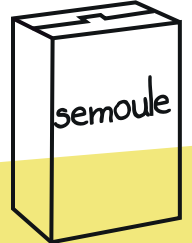




# Quiz sur la famille des céréales, pains, féculents

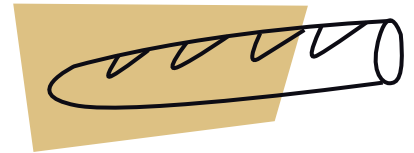
 1 - Lequel de ces aliments n'appartient pas à cette famille ?

- a) Pomme de terre
- b) Concombre
- c) Riz



 2 - Pourquoi les féculents sont-ils importants ?

- a) Pour leur apport d'énergie longue durée
- b) Pour l'apport de protéines animales
- c) Pour des os solides



 3 - A quel(s) repas, est-il conseillé d'en manger ?

- a) Uniquement au petit-déjeuner
- b) Uniquement au goûter
- c) A chaque repas, selon l'appétit



 4 - Céréales, pains, féculents se consomment-ils ?

- a) Uniquement en recettes salées
- b) Uniquement en recettes sucrées
- c) En recettes salées et sucrées



 5 - Quand tu manges des frites au repas, quel dessert est-il conseillé de prendre ?

- a) Un moelleux au chocolat
- b) Une pomme
- c) Une tarte aux pommes

 6 - Quels sont les bienfaits des céréales ou féculents complets ?

- a) Ils apportent plus de vitamines et de minéraux
- b) Ils apportent moins de vitamines et de minéraux



# Les bonnes réponses du Quiz sur la famille des céréales, pains, féculents

**Question 1 :** La bonne réponse est la B. Le concombre n'appartient pas à la famille des céréales, pains, féculents. C'est un légume qui appartient à la famille des fruits et légumes.

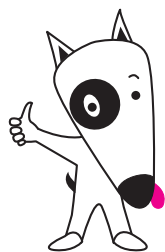
**Question 2 :** La bonne réponse est la A. Les céréales, pains, féculents t'apportent une énergie longue durée.

**Question 3 :** La bonne réponse est la C. Savoure des céréales, pains, féculents à chaque repas, selon ton appétit, en variant leur place en entrée, en plat, en accompagnement ou encore en dessert.

**Question 4 :** La bonne réponse est la C. Les aliments de cette famille se savourent aussi bien avec des délicieuses recettes salées que sucrées. Tu peux ainsi varier les plaisirs sur la journée.

**Question 5 :** La bonne réponse est la B. Quand tu te régales de frites, qui sont cuites dans de l'huile, préfère savourer un fruit comme une pomme, ou celui que tu apprécies selon la saison, plutôt qu'un moelleux au chocolat ou une tarte aux pommes.

**Question 6 :** La bonne réponse est la A. Les aliments complets apportent plus de vitamines et de minéraux.



Un grand bravo si tu as trouvé  
toutes les bonnes réponses

Bonne dégustation 🐾