

Joue aux quiz

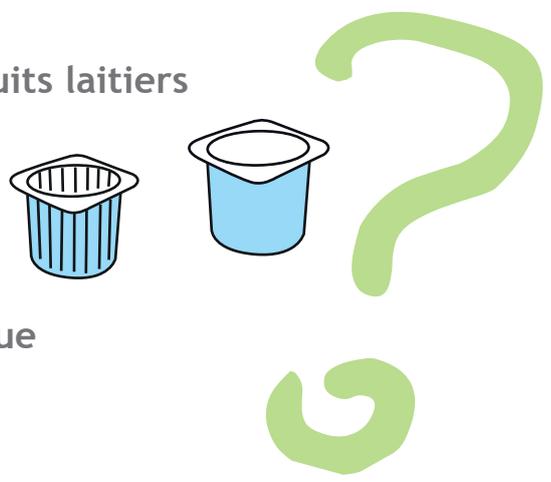
Quiz sur la famille des produits laitiers



 1 - Parmi ces trois animaux, lequel ne produit pas de lait ?
 a) La brebis
 b) La jument
 c) La poule

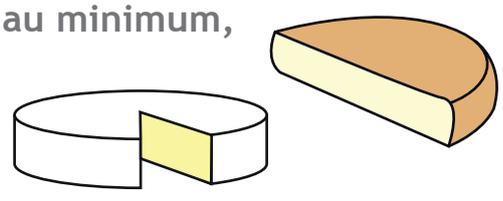
 2 - Lequel de ces aliments n'appartient pas à cette famille ?
 a) Le yaourt
 b) Le lait végétal
 c) Le coulommiers

 3 - Quel est le minéral apporté par les produits laitiers important pour les os ?
 a) Le calcium
 b) Le potassium
 c) Le sodium



 4 - Quelle est la vitamine nécessaire pour que le calcium soit bien absorbé ?
 a) La vitamine K
 b) La vitamine E
 c) La vitamine D

 5 - Combien de portions de produits laitiers, au minimum, est-il conseillé de manger chaque jour ?
 a) 1 portion
 b) 3 portions
 c) 2 portions



 6 - Est ce que tous les produits laitiers apportent la même quantité de calcium ?
 a) Oui
 b) Non

Les bonnes réponses du Quiz sur la famille des produits laitiers

Question 1 : La bonne réponse est la C. La poule ne produit pas de lait : elle pond des œufs.

Question 2 : La bonne réponse est la B. Le lait végétal n'est pas un produit laitier. Elaboré avec des amandes ou du riz ou de l'avoine ou encore du soja, il ne contient pas de lait.

Question 3 : La bonne réponse est la A. Le minéral apporté par les produits laitiers indispensable pour avoir des os solides est le calcium.

Question 4 : La bonne réponse est la C. La vitamine nécessaire à la bonne utilisation du calcium est la vitamine D.

Question 5 : La bonne réponse est la B. 3 portions de produits laitiers sont conseillées chaque jour, voir une quatrième selon ton âge et la vitesse à laquelle tu grandis.

Question 6 : La bonne réponse est la B. Tous les produits laitiers n'apportent pas tous les mêmes quantités de calcium : certains en apportent plus que d'autres. La bonne astuce est de les varier.



Un grand bravo si tu as trouvé
toutes les bonnes réponses

Bonne dégustation 