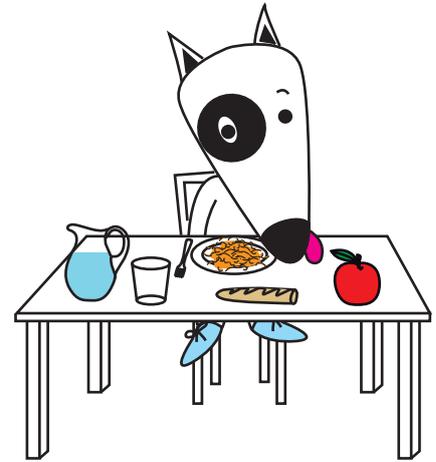




Quiz sur le déjeuner



 1 - Combien d'heures séparent en moyenne le déjeuner du petit-déjeuner ?

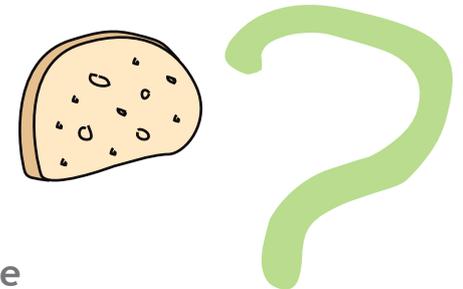
- a) 2 h
- b) 5 h
- c) 8 h

 2 - En combien de temps au minimum est-il conseillé de savourer son déjeuner ?

- a) 10 min
- b) 20 min
- c) 30 min

 3 - Que manque-t-il à ce déjeuner : Taboulé - steak haché/tomates au four - Clémentine pour être équilibré ?

- a) Le produit laitier
- b) La crudité
- c) Le légume vert cuit



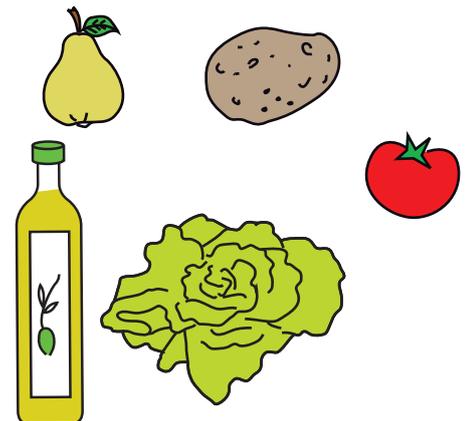
 4 - Quelle est la seule boisson conseillée à table ?

- a) L'eau
- b) Le jus de fruit
- c) Le soda



 5 - Quelles activités peux-tu faire en mangeant ?

- a) Regarder la télévision
- b) Jouer avec ton jeu video
- c) Echanger avec tes parents ou tes copains à table



 6 - Après le déjeuner, est-il conseillé ?

- a) De s'installer dans le canapé tout l'après-midi devant la télévision
- b) De jouer au ballon ou au foot
- c) Dormir tout l'après-midi



Les bonnes réponses du Quiz sur le déjeuner

Question 1 : La bonne réponse est la B. En moyenne 5 heures, voire 6 heures, séparent le déjeuner du petit-déjeuner.

Question 2 : La bonne réponse est la B. La durée conseillée d'un repas est en moyenne de 20 minutes, temps nécessaire pour que le corps perçoive qu'il a reçu suffisamment d'énergie.

Question 3 : La bonne réponse est la A. Au menu « Taboulé - steak haché/tomates au four - Clémentine », il manque le produit laitier.

Question 4 : La bonne réponse est la A. La seule boisson conseillée à table est l'eau.

Question 5 : La bonne réponse est la C. L'activité conseillée à table est l'échange avec tes parents ou tes copains : cet échange s'appelle la convivialité. Elle est importante dans notre culture.

Question 6 : La bonne réponse est la B. Après le déjeuner, il est conseillé de bouger si tu en as l'occasion. A l'école, joue dans la cour de récréation avant d'entrer en classe. Profite aussi de la récréation pour te dépenser. Les jours où tu es à la maison, joue au ballon, fais du vélo ou saute à la corde ou promène toi avec tes parents : il y a plein de jolies activités pour te dépenser et partager de bons moments.



Un grand bravo si tu as trouvé
toutes les bonnes réponses

Bonne dégustation 