

RÉACTION

QUÊTE ACTIVE SUR L'ALIMENTATION

QUESTIONS & RÉPONSES

2^e CYCLE

VRAI OU FAUX?



Lorsque tu as faim, tu as une bonne concentration et beaucoup d'énergie.

VRAI

FAUX



Lorsque tu as faim, tu as une bonne concentration et beaucoup d'énergie.

RÉPONSE

Faux



EXPLICATION

Lorsque tu as faim et que ton corps a besoin d'aliments pour refaire ses réserves d'énergie, tu peux entendre des gargouillis, ressentir de la fatigue, avoir mal à la tête ou avoir de la difficulté à te concentrer.



FAIS TON CHOIX!



Lesquels des aliments suivants aident à hydrater ton corps?

a) Poire et yogourt

b) Pain et pâtes alimentaires

c) Pain et yogourt

Lesquels des aliments suivants aident à hydrater ton corps?

RÉPONSE

a) Poire et yogourt



EXPLICATION

Certains aliments, comme les fruits, les légumes et le yogourt, contiennent de l'eau cachée qui aide à hydrater ton corps.

FAIS TON CHOIX!



Les légumes et les fruits devraient occuper
quelle proportion de tes repas?

a) $\frac{1}{4}$ 

b) $\frac{1}{2}$ 

Les légumes et les fruits devraient occuper quelle proportion de tes repas?

RÉPONSE

b) $\frac{1}{2}$



EXPLICATION

Les légumes et les fruits devraient occuper la moitié de tes repas.

VRAI OU FAUX?



**Les fibres alimentaires sont importantes
pour la santé de tes intestins.**

VRAI

FAUX

Les fibres alimentaires sont importantes pour la santé de tes intestins.

RÉPONSE

Vrai



EXPLICATION

Les fibres aident ton corps à nettoyer tes intestins et à les garder en santé. Comment donner des fibres à ton corps? En mangeant des légumes, des fruits et des aliments à grains entiers.



FAIS TON CHOIX!



Le *Guide alimentaire canadien* regroupe trois catégories d'aliments : légumes et fruits, aliments à grains entiers et

_____ .

a) Viandes et substituts

b) Aliments protéinés

Le *Guide alimentaire canadien* regroupe trois catégories d'aliments : légumes et fruits, aliments à grains entiers et _____ .

RÉPONSE

b) Aliments protéinés



EXPLICATION

La catégorie des aliments protéinés regroupe les viandes, la volaille, les poissons, les produits laitiers, les fruits de mer, les œufs, les légumineuses et les noix.



QUI SUIS-JE?



Je permets aux aliments de ta boîte à lunch de rester au frais.

a) Bouteille d'eau

b) Contenant isotherme (*Thermos*)

c) Bloc réfrigérant (*ice pack*)

Je permets aux aliments de rester au frais dans ta boîte à lunch.

RÉPONSE

c) Bloc réfrigérant (*ice pack*)



EXPLICATION

Il est important de placer un bloc réfrigérant dans ta boîte à lunch, car si les aliments restent longtemps à la température ambiante, ils pourraient te rendre malade.

VRAI OU FAUX?



La langue contient des milliers de papilles gustatives qui te permettent de goûter les aliments.

VRAI

FAUX

La langue contient des milliers de papilles gustatives qui te permettent de goûter les aliments.

RÉPONSE

Vrai



EXPLICATION

Pour découvrir les saveurs des aliments, tu dois bien mastiquer pour donner le temps à tes papilles gustatives d'être en contact avec ces aliments.



FAIS TON CHOIX!



La collation sert à...

a) Passer le temps

b) Refaire le plein d'énergie entre deux repas

La collation sert à...

RÉPONSE

b) Refaire le plein d'énergie entre deux repas



EXPLICATION

Les aliments que tu manges à la collation te fournissent de l'énergie pour que tu puisses continuer de jouer, d'apprendre, de sauter, etc.



FAIS TON CHOIX!



Parmi les aliments suivants, lesquels sont des aliments protéinés?

a) Pains et pâtes

b) Fraises et céleri

c) Lait et fromage

Parmi les aliments suivants, lesquels sont des aliments protéinés?

RÉPONSE

c) Lait et fromage



EXPLICATION

Les produits laitiers font partie des aliments protéinés, tout comme les viandes, la volaille, les poissons, les fruits de mer, les œufs, les légumineuses et les noix.



VRAI OU FAUX?

Lorsque tu as faim, tu as une bonne concentration et beaucoup d'énergie. Vrai ou faux

RÉPONSE

Faux – Lorsque tu as faim et que ton corps a besoin d'aliments pour refaire ses réserves d'énergie, tu peux entendre des gargouillis, ressentir de la fatigue, avoir mal à la tête ou avoir de la difficulté à te concentrer.

FAIS TON CHOIX!

Lesquels des aliments suivants aident à hydrater ton corps? a) Poire et yogourt b) Pain et pâtes alimentaires c) Pain et yogourt

RÉPONSE

b) Poire et yogourt – Certains aliments, comme les fruits, les légumes et le yogourt, contiennent de l'eau cachée qui aide à hydrater ton corps.

FAIS TON CHOIX!

Les légumes et les fruits devraient occuper quelle proportion de tes repas? a) $\frac{1}{4}$ b) $\frac{1}{2}$

RÉPONSE

b) $\frac{1}{2}$ – Les légumes et les fruits devraient occuper la moitié de tes repas.

VRAI OU FAUX?

Les fibres alimentaires sont importantes pour la santé de tes intestins. Vrai ou faux

RÉPONSE

Vrai – Les fibres aident ton corps à nettoyer tes intestins et à les garder en santé. Comment donner des fibres à ton corps? En mangeant des légumes, des fruits et des aliments à grains entiers.

FAIS TON CHOIX!

Le Guide alimentaire canadien regroupe trois catégories d'aliments : légumes et fruits, aliments à grains entiers et _____. a) Viandes et substituts b) Aliments protéinés

RÉPONSE

b) Aliments protéinés – La catégorie des aliments protéinés regroupe les viandes, la volaille, les poissons, les produits laitiers, les fruits de mer, les œufs, les légumineuses et les noix.

QUI SUIS-JE?

Je permets aux aliments de ta boîte à lunch de rester au frais. a) Bouteille d'eau b) Contenant isotherme (Thermos) c) Bloc réfrigérant (ice pack)

RÉPONSE

c) Bloc réfrigérant (ice pack) – Il est important de placer un bloc réfrigérant dans ta boîte à lunch, car si les aliments restent longtemps à la température ambiante, ils pourraient te rendre malade.

VRAI OU FAUX?

La langue contient des milliers de papilles gustatives qui te permettent de goûter les aliments. Vrai ou faux

RÉPONSE

Vrai – Pour découvrir les saveurs des aliments, tu dois bien mastiquer pour donner le temps à tes papilles gustatives d'être en contact avec ces aliments.

FAIS TON CHOIX!

La collation sert à... a) Passer le temps b) Refaire le plein d'énergie entre deux repas

RÉPONSE

b) Refaire le plein d'énergie entre deux repas – Les aliments que tu manges à la collation te fournissent de l'énergie pour que tu puisses continuer de jouer, d'apprendre, de sauter, etc.

FAIS TON CHOIX!

Parmi les aliments suivants, lesquels sont des aliments protéinés? a) Pains et pâtes b) Fraises et céleri c) Lait et fromage

RÉPONSE

c) Lait et fromage – Les produits laitiers font partie des aliments protéinés, tout comme les viandes, la volaille, les poissons, les fruits de mer, les œufs, les légumineuses et les noix.