

# RÉACTION

QUÊTE ACTIVE SUR L'ALIMENTATION

QUESTIONS & RÉPONSES

3<sup>e</sup> CYCLE

VRAI OU FAUX?



Les fruits surgelés sont moins nutritifs que les fruits frais.

VRAI

FAUX

Les fruits surgelés sont moins nutritifs que les fruits frais.

RÉPONSE

Faux



EXPLICATION

Les fruits sont rapidement surgelés lorsqu'ils sont cueillis.  
Ainsi, ils conservent leur valeur nutritive.

**QUI SOMMES-NOUS?**



**Nous sommes essentiels à la santé des os et des dents.**

**a) Fer et calcium**

**b) Calcium et vitamine D**

Nous sommes essentiels à la santé des os et des dents.

**RÉPONSE**

**b) Calcium et vitamine D**



**EXPLICATION**

**Le calcium et la vitamine D aident à la croissance et au renforcement de tes os et de tes dents.**

**FAIS TON CHOIX!**



**Que signifie « être rassasié à la fin d'un repas » ?**

**a) Avoir mal au ventre**

**b) Avoir le ventre qui gargouille**

**c) Avoir le ventre juste bien rempli**

Que signifie «être rassasié à la fin d'un repas»?

**RÉPONSE**

**c) Avoir le ventre juste bien rempli**



**EXPLICATION**

**Être rassasié à la fin d'un repas**

=

**Avoir le ventre juste bien rempli, se sentir bien, avoir fait le plein d'énergie**

VRAI OU FAUX?



Même si on enlève la pelure d'un fruit ou d'un légume,  
la quantité de fibres demeure la même.

VRAI

FAUX



Même si on enlève la pelure d'un fruit ou d'un légume, la quantité de fibres demeure la même.

RÉPONSE

Faux



EXPLICATION

La pelure contient beaucoup de fibres. Les fibres sont importantes, elles sont comme des balais qui nettoient tes intestins.

**FAIS TON CHOIX!**



**Pourquoi est-il important de déjeuner?**

a) Pour refaire le plein d'énergie

b) Pour faire plaisir à ses parents

c) Pour pouvoir sauter le dîner

Pourquoi est-il important de déjeuner?

**RÉPONSE**



**a) Pour refaire le plein d'énergie**



**EXPLICATION**

**Pendant la nuit, ton corps utilise ses réserves d'énergie.  
Le matin, le déjeuner permet de refaire le plein d'énergie.**



VRAI OU FAUX?



La catégorie *Aliments protéinés* du *Guide alimentaire canadien* regroupe seulement les viandes et les poissons.

VRAI

FAUX



La catégorie **Aliments protéinés** du *Guide alimentaire canadien* regroupe seulement les viandes et les poissons.

RÉPONSE

**Faux**



EXPLICATION

La catégorie **Aliments protéinés** regroupe aussi les produits laitiers, les œufs, les volailles, les noix et graines, les fruits de mer et les légumineuses.



VRAI OU FAUX?



En plus de l'eau, certains aliments aident à t'hydrater.

VRAI

FAUX

En plus de l'eau, certains aliments aident à t'hydrater.

RÉPONSE

Vrai



EXPLICATION

Les aliments qui contiennent beaucoup d'eau sont hydratants.  
Exemples : les légumes, les fruits, le lait et le yogourt.



VRAI OU FAUX?



Ce déjeuner contient des aliments des trois catégories du *Guide alimentaire canadien* : banane, céréales à grains entiers et yogourt.

VRAI

FAUX



Ce déjeuner contient des aliments des trois catégories du *Guide alimentaire canadien* :  
banane, céréales à grains entiers et yogourt.

RÉPONSE

Vrai



EXPLICATION

**Banane = légumes et fruits**  
**Céréales = aliments à grains entiers**  
**Yogourt = aliments protéinés**



**FAIS TON CHOIX!**



**Qu'est-ce qui peut faire varier la faim?**

**a) Activité physique**

**b) Émotions**

**c) Toutes ces réponses**

Qu'est-ce qui peut faire varier la faim?

**RÉPONSE**

**c) Toutes ces réponses**



**EXPLICATION**

**La faim varie d'une journée à l'autre et selon l'activité physique, les émotions, la taille, l'âge, la croissance et le repas précédent.**

**VRAI OU FAUX?**

**Les fruits surgelés sont moins nutritifs que les fruits frais. Vrai ou faux**

**RÉPONSE**

Faux – Les fruits sont rapidement surgelés lorsqu'ils sont cueillis. Ainsi, ils conservent leur valeur nutritive.

**QUI SOMMES-NOUS?**

**Nous sommes essentiels à la santé des os et des dents. a) Fer et calcium b) Calcium et vitamine D**

**RÉPONSE**

b) Calcium et vitamine D – Le calcium et la vitamine D aident à la croissance et au renforcement de tes os et de tes dents.

**FAIS TON CHOIX!**

**Que signifie «être rassasié à la fin d'un repas»? a) Avoir mal au ventre b) Avoir le ventre qui gargouille c) Avoir le ventre juste bien rempli**

**RÉPONSE**

c) Avoir le ventre juste bien rempli – Être rassasié à la fin d'un repas = Avoir le ventre juste bien rempli, se sentir bien, avoir fait le plein d'énergie.

**VRAI OU FAUX?**

**Même si on enlève la pelure d'un fruit ou d'un légume, la quantité de fibres demeure la même. Vrai ou faux**

**RÉPONSE**

Faux – La pelure contient beaucoup de fibres. Les fibres sont importantes, elles sont comme des balais qui nettoient tes intestins.

**FAIS TON CHOIX!**

**Pourquoi est-il important de déjeuner? a) Pour refaire le plein d'énergie b) Pour faire plaisir à ses parents c) Pour pouvoir sauter le dîner**

**RÉPONSE**

a) Pour refaire le plein d'énergie – Pendant la nuit, ton corps utilise ses réserves d'énergie. Le matin, le déjeuner permet de refaire le plein d'énergie.

**VRAI OU FAUX?**

**La catégorie Aliments protéinés du Guide alimentaire canadien regroupent seulement les viandes et les poissons. Vrai ou faux**

**RÉPONSE**

Faux – La catégorie Aliments protéinés regroupent aussi les produits laitiers, les œufs, les volailles, les noix et graines, les fruits de mer et les légumineuses.

**VRAI OU FAUX?**

**En plus de l'eau, certains aliments aident à t'hydrater. Vrai ou faux**

**RÉPONSE**

Vrai – Les aliments qui contiennent beaucoup d'eau sont hydratants. Exemples : les légumes, les fruits, le lait et le yogourt.

**VRAI OU FAUX?**

**Ce déjeuner contient des aliments des trois catégories du Guide alimentaire canadien : banane, céréales à grains entiers et yogourt. Vrai ou faux**

**RÉPONSE**

Vrai – Banane = légumes et fruits, Céréales = aliments à grains entiers, Yogourt = aliments protéinés.

**FAIS TON CHOIX!**

**Qu'est-ce qui peut faire varier la faim? a) Activité physique b) Émotions c) Toutes ces réponses**

**RÉPONSE**

c) Toutes ces réponses – La faim varie d'une journée à l'autre et selon l'activité physique, les émotions, la taille, l'âge, la croissance et le repas précédent.