

Quizz «Petit-déjeuner »



Entoure LA bonne réponse !

- 1/ Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée pour sa santé : **Vrai / Faux**
- 2/ Prendre tous les jours un petit-déjeuner copieux fait grossir : **Vrai / Faux**
- 3/ Manger des fruit frais est meilleur que consommer des compotes ou des jus de fruit : **Vrai / Faux**
- 4/ Le petit-déjeuner suivant est déséquilibré : **Vrai / Faux**
 - Fruits secs (dattes, raisins...)
 - Oeuf à la coque
 - Tartine de pain au fromage
 - Banane
 - Eau
- 5/ La vitamine C sert à grandir : **Vrai / Faux**
- 6/ On trouve des vitamines dans tous les aliments : **Vrai / Faux**
- 7/ Les vitamines peuvent être stockées pour faire des réserves pour le corps : **Vrai / Faux**
- 8/ Toutes les calories d'un petit-déjeuner (même copieux) seront dépensées : **Vrai / Faux**
- 9/ La prise d'un seul aliment sucré peut causer un malaise deux heures après : **Vrai / Faux**
- 10/ Un petit-déjeuner équilibré peut donner de meilleurs résultats scolaires: **Vrai / Faux**
- 11/ Si je ne consomme pas de petit-déjeuner, je risque de grignoter plus : **Vrai / Faux**
- 12/ Boire seulement un verre de jus d'orange le matin peut irriter l'estomac : **Vrai / Faux**

Solutions du quiz !

- 1/ Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée pour sa santé : **Vrai**

Pourquoi ? Ton organisme a dépensé de l'énergie toute la nuit pour respirer, digérer ... donc il te faut recharger les « batteries » en début de journée !!!

- 2/ Prendre tous les jours un petit-déjeuner copieux fait grossir : **Faux**

Pourquoi ? Le petit-déjeuner ne se stocke jamais, il est obligatoirement dépensé dans la journée.

3/ Manger des fruit frais est meilleur que consommer des compotes ou des jus de fruit : *Vrai*

Pourquoi ? Les fruits frais sont moins sucrés que les jus et compotes et donc ils ne donnent pas de sensation de faim !!!

4/ Le petit-déjeuner suivant est déséquilibré : *Vrai*

5/ La vitamine C sert à grandir : *Faux*

6/ On trouve des vitamines dans tous les aliments : *Faux*

7/ Les vitamines peuvent être stockées pour faire des réserves pour le corps : *Faux*

8/ Toutes les calories d'un petit-déjeuner (même copieux) seront dépensées : *Vrai*

9/ La prise d'un seul aliment sucré peut causer un malaise deux heures après : *Vrai*

10/ Un petit-déjeuner équilibré peut être source de meilleurs résultats scolaires : *Vrai*

Pourquoi ? Car il me permet de rester mieux concentré toute la matinée et de me blesser en sport !

11/ Si je ne consomme pas de petit-déjeuner, je risque de grignoter plus : *Vrai*

Pourquoi ? Car j'aurais faim toute la matinée et je n'aurai pas l'occasion de faire un vrai repas pour éteindre cette faim.

12/ Boire seulement un verre de jus d'orange le matin peut irriter l'estomac : *Vrai*

Pourquoi ? Car c'est une boisson qui peut être acide et irriter l'estomac surtout lorsqu'il est bu l'estomac vide. Il est préférable de le boire après avoir mangé un peu.

Moralité : « Sauter le petit-déjeuner ? Une erreur fatale ! » ;)