

## 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 ! » ;)