

# QUIZZ

**1/ COMBIEN DE COMPOSANTES DOIT OBLIGATOIREMENT CONTENIR UN PETIT DEJEUNER ?**

- a - 1
- b - 2
- c - 3
- d - 4

**2/ QUEL EST L'INTRUS ?**

- a - lait
- b - crème fraîche
- c - fromage blanc
- d - yaourt

**3/ QU'EST CE QUI NE CORRESPOND PAS A UNE PORTION DE FRUIT ?**

- a - un pot de compote
- b - une poignée de framboises
- c - un ananas
- d - un verre de jus de fruits 100% pur jus

**4/ QUEL EST LE CONSTITUANT PRINCIPAL DES CEREALES ?**

- a - les glucides complexes
- b - le calcium
- c - la vitamine C
- d - les fibres

**5/ QUELLE EST LA PLACE DU PETIT DEJEUNER PAR RAPPORT AUX BESOINS ENERGETIQUES ?**

- a - 10 à 15%
- b - 20 à 25%
- c - 30 à 35%
- d - 40 à 45%

**6/ LEQUEL DE CES PRODUITS EST FACULTATIF DANS LA COMPOSTION D'UN PETIT DEJEUNER ?**

- a - tartines de pain
- b - une orange
- c - un bol de lait
- d - la pâte à tartiner

**7/ LAQUELLE DE CES MATIERES GRASSES EST DE MOINS BONNE QUALITE ?**

- a - l'huile de palme
- b - le beurre
- c - l'huile d'olive
- d - l'huile de noix

**8/ IL EST PREFERABLE DE CONSOMMER DES CEREALES COMPLETES POUR ?**

- a - le sucre
- b - les protéines
- c - les fibres
- d - les lipides

**9/ QUEL EST L'INTRUS ?**

- a - Le petit déjeuner est une bonne habitude alimentaire.
- b - Le petit déjeuner favorise l'hypoglycémie.
- c - Le petit déjeuner fait partie de l'équilibre alimentaire.
- d - Le petit déjeuner lutte contre l'obésité.

**10/ COMBIEN DE PRODUITS LAITIERS DOIT CONSOMMER VOTRE ENFANT PAR JOUR ?**

- a - 1
- b - 2
- c - 3
- d - 4

*Réponses : 1d - 2b - 3c - 4a - 5b - 6d - 7a - 8c - 9b - 10d*