



# Alimentation

## Quizz

### Vrai - Faux

**Testez vos connaissances sur l'alimentation.**

**Cochez la bonne réponse.**

**1- Manger uniquement des fruits et légumes,  
c'est manger équilibré.**



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

**2- Je dois manger de la viande, du poisson ou des œufs  
à tous les repas.**



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

**3- Je dois manger selon ma faim.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

**4- Je suis obligé de prendre un dessert pour équilibrer mon repas.**



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

**5- Je peux manger du fromage au petit-déjeuner.**



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

**6- Je peux manger autant de fruits que je veux dans la journée.**



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

**7- Je peux manger des noix ou des amandes tous les jours.**



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

**8- J'utilise de l'huile pour cuire mes aliments,  
c'est meilleur pour la santé.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas.



## Réponses :

**1- Manger uniquement des fruits et légumes, c'est manger équilibré.**

**Faux**, il faut manger de tout.

**2- Je dois manger de la viande, du poisson ou des œufs à tous les repas.**

**Faux**, 1 fois par jour peut parfois suffire.

**3- Je dois écouter ma faim.**

**Vrai**

**4- Je suis obligé de prendre un dessert pour équilibrer mon repas.**

**Faux**

**5- Je peux manger du fromage au petit-déjeuner.**

**Vrai**

**6- Je peux manger autant de fruits que je veux dans la journée.**

**Faux**, c'est 2 à 3 fruits par jour, pas plus.

**7- Je peux manger des noix ou des amandes tous les jours.**

**Vrai**, jusqu'à 20 grammes par jour.

**8- J'utilise de l'huile pour cuire mes aliments, c'est meilleur pour la santé.**

**Vrai**, mais il faut changer d'huile de temps en temps.