

1

2

3

1

2

3

1

2

3

1

2

3



Moins de 6 ans :

Citez au moins 5 fruits ou légumes

De 6 à 12 ans :

Dans quelle famille d'aliments trouve-t-on ?

Le yaourt et le fromage ?
La poire et le chou-fleur ?

Réponse : produits laitiers, fruits et légumes.

Adolescent /adulte :

Dans quelle famille d'aliments on trouve :

Le beurre et la crème fraîche ?
Le soda et la confiture ?

Réponse : les matières grasses et les produits sucrés



Moins de 6 ans :

Combien y a-t-il de repas conseillés tous les jours ?

Réponse : 3 repas + un seul goûter

De 6 à 12 ans :

Quelles familles d'aliments il est conseillé de consommer au petit déjeuner ?

Réponse : produits laitiers, féculents, fruits et légumes, boissons

Adolescent /adulte :

Quelles familles d'aliments il est conseillé de consommer au petit déjeuner ?

Même réponse

Moins de 6 ans :

Trouvez la seule boisson qui n'est pas sucrée parmi les boissons suivantes :

Coca, sirop de grenadine, eau, ice-tea

De 6 à 12 ans :

Citez-moi un exemple de goûter équilibré

Réponse : un produit laitier (PL) + fruit
ou
un fruit + un produit céréalier
ou
un produit céréalier + un PL.

Adolescent /adulte :

Citez-moi un exemple de repas de midi

Réponse :

un légume + un fruit +
un produit laitier + un féculent + un VPO

Moins de 6 ans :

D'où vient le lait, que fabrique-t-on avec ?

Réponse : il vient le plus souvent de la vache et on fabrique avec le fromage, les yaourts...

De 6 à 12 ans :

Avec quoi fabrique-t-on le fromage ?

Réponse : le lait.

Adolescent /adulte :

D'où vient le sucre ?

Réponse :

de la tige de la canne à sucre ou de la racine de la betterave



Moins de 6 ans
Qu'est-ce que c'est ? :



De 6 à 12 ans

Si je mange de la confiture, c'est comme si je mangeais un fruit.

VRAI ou FAUX

Réponse :

FAUX : la confiture est beaucoup plus sucrée.

Adolescent /adulte

Même question que les 6/12 ans.



6 à 12 ans

A ton avis, combien de temps doit durer un repas au minimum ?

10 minutes
20 minutes
30 minutes

Adolescent /adulte

Dans l'assiette d'un enfant,
La part de viande ou de poisson ou d'œufs
doit être :

Plus grande que celle des légumes et féculents

Egale à celle des légumes et féculents

Moins grande que celles des légumes et féculents

Moins de 6 ans

Quels aliments on utilise pour faire la soupe?

Réponse: carottes, poireaux
(famille fruits et légumes)

Pomme de terre ou haricots rouges...
(famille des féculents et légumineuses)

8 à 12 ans

Quelle famille d'aliments est importante pour la fabrication de tes muscles ?

Les fruits et légumes

Les viandes, poissons et œufs

Les produits laitiers

Adolescent/adulte

Dans quels aliments trouves-tu des fibres ?

La viande rouge
La volaille

Les légumes verts

Moins de 6 ans/ 6 à 12 ans

Pour ne pas avoir mal au ventre
après le repas, tu peux :

Avaler tes aliments sans les mâcher

Manger lentement en mâchant bien

Manger avec les doigts

8 à 12 ans/adolescent/adulte

A quoi sert le calcium dans ton organisme ?

Il facilite la circulation du sang

**Il renforce la solidité de tes os
et de tes dents**

Il facilite la digestion



Moins de 6 ans

Où pousse la pomme de terre ?
Sur un arbre
Par terre
Sous la terre



6 à 12 ans/adolescent/adulte:

Parmi ces légumes, lequel n'appartient pas à la famille des choux ?



Brocoli



Céleri



Chou fleur



6 à 12 ans

Combien de morceaux de sucre y a-t-il dans une canette de soda ?

5

7

9

Adolescent/adulte

Même question

Moins de 6 ans

Où pousse la citrouille ?

Sur un arbre
Par terre
Sous la terre



6 à 12 ans :

Parmi ces légumes lequel a un goût sucré?

La courgette
La betterave
Le navet

Adolescent/adulte

Même question

Moins de 8 ans

Avec quoi fabrique t-on le pain?

Réponse:

De la farine de blé le plus souvent
mais on peut en faire avec d'autres céréales
(ex : sarrasin, seigle..)

8/12 ans/adolescent/adulte

A quoi sert le calcium dans ton organisme ?

Il facilite la circulation du sang

**Il renforce la solidité de tes os
et de tes dents**

Il facilite la digestion



Moins de 6 ans :

Cite-moi :
un sport collectif (jeu en équipe)
un sport individuel (seul)
un sport de combat (on se bat)

De 8 à 12 ans :

A ton avis, pour un enfant de ton âge,
combien de temps d'activités physiques
il est recommandé de faire par jour ?

Réponse :

3h

1h

30 mn

Adolescent /adulte :

En dehors du sport, cite au minimum
4 exemples d'activités physiques différentes

Réponse :

marche, vélo, jardinage, ménage, skate,
trottinette...

Moins de 6 ans :

En dehors de l'école, comment tu peux bouger ?

De 8 à 12 ans :

A ton avis, qu'est-ce que cela t'apporte
de faire du sport ?

Réponse :

Bien être, santé, croissance musculaire,
respiration, équilibre, socialisation, sommeil...

Adolescent /adulte :

Le sport a-t-il des effets positifs
sur les maladies suivantes ?

Maladies cardiovasculaires

Obésité

Maladies respiratoires

Ostéoporose

Diabète

Moins de 6 ans :

Quelle boisson penses-tu
qu'il est conseillé de boire quand tu fais du
sport ou de l'activité physique ?

Réponse :EAU

De 8 à 12 ans :

Quel est le temps maximum
d'écran conseillé
à ne pas dépasser par jour à ton âge ?

0-1h / **1h-2h** / 2h-3h / 3h-4h / plus de 4h

Adolescent /adulte :

Au bout de combien de temps de jeux vidéo
il est conseillé de faire une pause ?

Réponse : 5 à 10 mn toutes les 2h

Moins de 6 ans :

Devinette :

Je suis rond

Je rebondis

On me tape avec le pied
ou on me lance dans un panier

Qui suis-je ?

Réponse : Un ballon

De 6 à 12 ans :

Cite-moi :

un sport collectif (jeu en équipe)

un sport individuel (seul)

un sport de combat (on se bat)

Adolescent /adulte :

Y'a-t-il un lien entre le temps d'écrans et :

Le sommeil

La couleur des cheveux

Les troubles visuels

Le surpoids



8 à 12 ans

Quelle est la différence entre le sport et l'activité physique ?

Le sport est une activité physique mais avec des règles et des compétitions

Le sport permet de bouger, l'activité physique non

Le sport se pratique avec les autres, l'activité physique non

Adolescent/adulte

Même question

Moins de 6 ans

Pour monter au premier étage, tu as le choix entre 3 solutions

Quelle est la plus sportive ?

L'ascenseur

L'escalier

L'escalator (escalier roulant Métro)

De 6 à 12 ans

Même question

Adolescent/adulte

Comment être plus actif sur mon déplacement maison -travail ou école?

Réponse ex : marche, vélo, roller, descendre à un arrêt de bus ou de métro avant et marcher.

Moins de 6 ans :

Pour bien dormir faut-il :

Boire beaucoup de coca dans la journée ?

Oui/non

Pratiquer une activité physique ?

Oui/non

Regarder la TV avant de se coucher ? **Oui/non**

Regarder un livre avant de se coucher **Oui/non**

De 6 à 12 ans :

Pour pratiquer une activité physique quelle est la tenue la plus adaptée ?

Adolescent /adulte :

Pour un adolescent, combien de temps d'activités physiques il est recommandé de pratiquer par jour ?

30mn/**1h** /3h

Pour un adulte combien de temps d'activités physiques il est recommandé par jour ?

30 mn (de marche rapide par jour)

ou 1h ?

De 8 à 12 ans :

Avant une activité sportive comment t'échauffes-tu ?

En courant et en étirant tes muscles

En mangeant des féculents et en faisant la sieste

En buvant beaucoup d'eau et en t'hydratant bien le visage

De 6 à 12 ans :

Si tu souhaites développer tes réflexes, Quel sport peux-tu pratiquer pour t'aider à t'améliorer ?

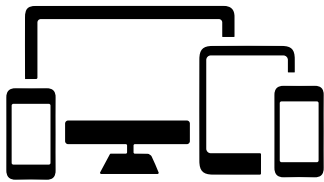
La planche à voile

Le badminton

Le ski

Adolescent /adulte :

Même question



Moins de 6 ans

Lorsque tu pratiques une activité physique,
il faut boire :

Avant l'effort
Pendant l'effort

Avant, pendant et après l'effort

De 6 à 12 ans

Même question

Adolescent/adulte

Même question

Moins de 6 ans

Parmi ces activités, laquelle t'aide le mieux
à rester en bonne santé ?

Regarder la télévision

Jouer à la console

Jouer dans le jardin

De 6 à 12 ans

Même question

Adolescent/adulte

Y'a t-il un lien entre le nombre d'heures
passées devant les écrans et le type
d'aliments que l'on mange?

Réponse: Oui, tendance à manger des
aliments plus gras et plus sucrés

De 8 à 12 ans

A quoi ça sert de pratiquer de l'activité
physique ?

De perdre du poids et d'être plus intelligent

**D'être plus musclé, de mieux dormir,
d'avoir un meilleur moral**

Adolescent/adulte

Même question

Moins de 6 ans

Quels jeux tu peux faire à la place des
écrans?

De 6 à 12 ans

Cite toutes les sortes d'écrans que tu connais

Adolescent/adulte

Cite des activités à faire à la place des écrans