



# Petit-déjeuner des 6èmes

## QCM sur le petit déjeuner et les 7 catégories d'aliments

Cocher la ou les bonnes réponses en faisant une croix dans le rond :

- 1) Pour être sûr d'avoir le temps de prendre ton petit -déjeuner, que peux-tu faire la veille?
  - Préparer ton sac pour le collègue
  - Préparer tes vêtements
  - Mettre la table du petit déjeuner
  
- 2) Si tu n'aimes pas le lait ou si tu le digère mal, par quel aliment avec une composition proche est-il possible de le remplacer ?
  - Du soda
  - De l'eau
  - Du fromage blanc ou du yaourt
  - Du fromage
  
- 3) Les agrumes (orange, clémentine, pamplemousse, citron ...) sont conseillées en raison de leur richesse en :
  - magnésium
  - vitamines A
  - vitamines C
  - sodium
  
- 4) Si tu n'aimes pas les agrumes, par quel fruit peux-tu les remplacer si je veux faire le plein de vitamines C le matin?
  - La banane
  - La pomme
  - Le kiwi
  - La poire
  - Le raisin
  
- 5) Pour rester en bonne santé, il faut manger équilibré et éviter certains aliments.  
Recherche lesquels :
  - Aliments trop gras
  - Aliments trop frais
  - Aliments trop sucrés
  - Aliments trop salés
  - Aliments trop bons

Il est nécessaire, au cours d'une journée, de manger un aliment de chacune des 7 catégories :

- lait et produits laitiers
- viande, poisson, œufs
- produits sucrés
- légumes et fruits frais
- pain, pâtes, riz, pommes de terre
- matières grasses
- boissons

6) Cherche l'intrus dans la catégorie « lait et produits laitiers » :

- yaourt
- crème fraîche
- compote
- camembert
- jus de fruit frais

7) Cherche le ou les intrus dans la catégorie « légumes et fruits frais » :

- clémentine
- poireau
- pomme de terre
- carotte
- riz
- prune

8) Cherche le ou les intrus dans la catégorie « matières grasses » :

- pain
- margarine
- huile de tournesol
- beurre
- miel

9) Recherche les aliments **trop gras, trop sucré, trop salé** que nous devons éviter:

- la confiture
- les bonbons
- l'eau
- les chips
- les fruits
- les sodas sucrés
- les légumes
- les cacahouètes et autres graines salées

10) Lorsque tu prends ton petit déjeuner, à quelles catégories correspondent tes aliments :

.....

11) Quelles sont les catégories d'aliments que tu ne consommes pas au petit déjeuner mais qu'il serait bien que tu manges également ?

.....

12) Y-a-t-il des catégories d'aliments que tu devrais éviter le matin ?

.....