



Fédération  
Française de  
Cardiologie

# QUIZ N°1 ALIMENTATION École et collège

---

Quiz réalisé par Anne-Lise Dubois, coordonnatrice à la FFC Bretagne

---

## Question 1 :

**Il faut manger 5 fruits +  
5 légumes par jour ?**

- Vrai ou faux ?



# Vrai et faux !

- C'est la quantité recommandée qui est de 5 fruits et légumes par jour.
- Par exemple 3 fruits + 2 légumes ou 4 légumes + 1 fruit !
- Mais on est libre d'en manger plus, car ils sont pleins de bonnes choses : des vitamines, des minéraux et des fibres !

---

## Question 2 :

### Le sucre fait partie de la famille des glucides ?

- Vrai ou faux ?



# Vrai

- Les sucres rentrent dans la grande famille des glucides.
- Les glucides, c'est le carburant de l'organisme.

---

### Question 3 :

## Certains sucres peuvent être dangereux pour ma santé, si j'en consomme trop ?

- Vrai ou faux ?



# Vrai

- Les sucres présents dans les bonbons, les viennoiseries, les glaces, les gâteaux entraînent une forte augmentation du sucre dans le sang.
- Cette augmentation rapide est dangereuse pour la santé, si l'on en mange trop et peut entraîner de nombreuses maladies comme le diabète mais également un surpoids et une obésité.

---

## Question 4 :

# Une pizza industrielle peut contenir jusqu'à l'équivalent de 20 morceaux de sucre ?

- Vrai ou faux ?





# Vrai

- Le sucre se cache partout, même où on ne l'attend pas !
- Il se cache surtout dans les plats industriels et les plats préparés comme les pizzas, les hamburgers, mais également dans la charcuterie et les chips.

---

## Question 5 :

# Deux barres chocolatées contiennent l'équivalent de 5 morceaux de sucre ?

- Vrai ou faux ?



# Faux

- 10 morceaux de sucre !

---

## Question 6 :

# Une portion de fruits et de légumes correspond à un poing ?

- Vrai ou faux ?



**Vrai**

---

## Question 7 :

### Un jus de fruit en brique peut remplacer une portion de fruit ?

- Vrai ou faux ?



# Faux

- Seuls les jus de fruits frais, pressés ou mixés (smoothies) peuvent compter comme une portion de fruits.
- Mais attention une seule fois dans la journée pour les jus en brique.

---

## Question 8 :

### La compote peut remplacer une portion de fruits ?

- Vrai ou faux ?





# Vrai

- A condition que celle-ci soit « sans sucres ajoutés » ou faite maison.
- A noter qu'il est tout de même préférable de choisir un fruit frais, car la compote perd de ses vitamines à la cuisson.

---

## Question 9 :

# Il est conseillé de manger des produits laitiers 2 à 3 fois par jour ?

- Vrai ou faux ?



# Vrai

- Attention les crèmes desserts ne sont considérées comme des produits laitiers, elles sont trop sucrées !
- Une portion de lait équivaut environ à une grand tasse (à petit déjeuner), une portion de yaourt à la grosseur d'un poing et une portion de fromage à deux doigts (l'index et le majeur).

---

## Question 10 :

### Une collation le matin entre le petit déjeuner et le déjeuner est importante ?

- Vrai ou faux ?



# Faux

- La prise d'une collation en cours de matinée sous forme de lait a été instaurée dans les écoles maternelles au lendemain de la seconde guerre mondiale afin de pallier aux déficits d'apports en calcium.
- Aujourd'hui ce n'est plus recommandé, il est surtout important de prendre un bon petit déjeuner pour tenir jusqu'à midi.

---

## Question 11 :

### Les protéines sont indispensables dans le développement des muscles ?

- Vrai ou faux ?



# Vrai

- Les protéines sont les « briques » de l'organisme. Elles permettent de fabriquer les muscles, les os, les cheveux, les ongles, la peau... tous les organes mais aussi les hormones, les enzymes et les anticorps...

---

## Question 12 :

### Les protéines sont présentes en grande quantité dans :

- La viande : Vrai ou faux ?
- Les haricots rouges : Vrai ou faux ?
- Les amandes : Vrai ou faux ?
- Les kiwis : Vrai ou faux ?





- La viande : **Vrai**
- Les haricots rouges : **Vrai**
- Les amandes : **Vrai**
- Les kiwis : **Faux** c'est surtout la Vitamine C qui est présente dans le kiwi !

---

## Question 13 :

### Manger des bonbons, c'est interdit ?

- Vrai ou faux ?



# Faux

- Rien n'est interdit !!!
- Il faut juste en manger occasionnellement, car ils contiennent beaucoup de sucre.
- Le plaisir aussi est important ! Quant on en mange, mieux vaut donc les savourer et les partager avec les amis pour passer un bon moment !