

Notre ALIMENTATION et (est) notre SANTE

QUESTIONS

- 1. Pour faire des économies, c'est mieux si :**
 - je cuisine des légumes secs,
 - j'achète des fraises en hiver
 - j'achète des légumes moches,
 - je consomme du poisson en conserve
- 2. Citer au moins 3 légumes secs**
- 3. Dans quel aliment trouve-t-on le plus de protéines ?** - le poulet - les légumineuses comme les lentilles - le cabillaud
- 4. Quelle part de légumes est-il recommandé d'avoir dans l'assiette ?** - un tiers - la moitié - les deux tiers
- 5. Selon la saison, trouver l'intrus :** chou, courge, courgette, épinard **Et encore :** cerise, pomme, poire, raisin.
- 6. Manger plus de fibres, ça améliore le transit intestinal, c'est moins de risque de diabète et de cholestérol.**
Dans quels aliments trouve-t-on principalement les fibres :
 - les fruits et légumes frais
 - les légumes secs
 - la viande
 - le pain et les pâtes, complets ou semi-complets
- 7. Pour être en bonne forme, un adulte ne devrait pas consommer plus de 30 g à 50 g de sucre par jour, selon sa dépense physique.- Une canette de 33 cl de type Schweppes ou Coca en contient environ :** 20 g 25 g 30 g
- 8. On recommande de limiter la consommation de charcuterie (jambon, saucisses, saucisson, lardons...) à 150 g par semaine, soit l'équivalent de 3 tranches de jambon blanc. Cette recommandation est suivie par 2 personnes sur 3 ou seulement 1 sur 3 ?**
- 9. Le cordon bleu a longtemps été un fleuron de la gastronomie française.**
Composé de 5 aliments à l'origine, combien y en a-t-il aujourd'hui dans sa fabrication industrielle ? - 20 - 27 - 30 - 34

Réponse 1 : toutes les réponses sont bonnes sauf l'achat des fraises en hiver. Les fruits comme les légumes, sont plus chers hors saison car ils sont importés ou poussés sous serres chauffées. En revanche, les protéines animales peuvent être avantageusement remplacées par des protéines végétales, moins chères et meilleures pour la santé.

Réponse 2 : Lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés. De la famille des légumineuses, il existe plus de 13.000 variétés de légumes secs dans le monde, il est recommandé d'en consommer au moins 2 fois par semaine.

Réponse 3 : les lentilles et en général dans les légumineuses. Taux respectif de protéines : le cabillaud 18 %, le blanc de poulet 23 % et les lentilles 24 %

Réponse 4 : au moins la moitié. Les légumes regorgent de nutriments et sont très faciles à incorporer aux repas. Préparer des légumes simplement sautés avec de l'huile d'olive, de l'ail ainsi qu'un peu de sel et de poivre, sera un repas à la fois savoureux et nutritif.

Réponse 5 : les courgettes sont un légume d'été alors que tous les autres sont des légumes d'hiver ou fin d'hiver. Les cerises sont un fruit de fin de printemps tandis que les autres fruits sont des fruits d'automne. Manger des légumes ou des fruits de saison coûte moins cher, c'est meilleur pour la santé et meilleur la planète quand on s'approvisionne localement.

Réponse 6 : toutes les réponses sont bonnes, sauf la viande. Le pain blanc contient un peu de fibres, mais le pain complet en contient 2 à 3 fois plus, tout comme les pâtes.

Réponse 7 : 30 g de sucre, soit 7 morceaux de sucre dans une canette de boisson sucrée...et ça n'est pas le seul, voici les aliments les plus riches en sucre ajouté : les bonbons bien sûr, la confiture, le pain d'épices, le snack sucré, les barres de céréales, les céréales du petit déjeuner, les biscuits et pâtisseries, les glaces et les sodas.

Réponse 8 : seuls 37% la respectent, soit une personne sur 3.

Réponse 9 : le cordon bleu est un mets succulent lorsqu'il est fait d'une escalope, de fromage, de bacon, d'œuf et de chapelure... Aujourd'hui, en fabrication industrielle, il contient jusqu'à 30 ingrédients dont une dizaine d'additifs ! Fait d'agréments de viande, on y ajoute des fibres de blé pour les agglomérer, de l'amidon modifié pour faire briller le fromage, etc. Aliment ultra transformé, vecteurs d'obésité, diabète, cancer et autres, il faut veiller à en consommer le moins possible !