

9 Réponse c

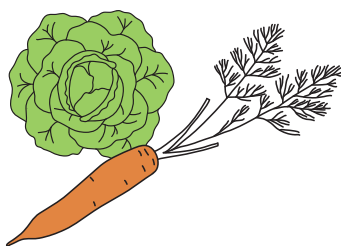
C'est le soja qui remporte la palme avec 15,7mg pour 100g. Les olives en contiennent 3,3mg, ce qui reste plus élevé que l'apport en fer par la viande rouge (de 1,6mg à 2,6mg). Les apports journaliers recommandés en fer sont de 8mg pour un homme et de 18mg pour une femme. Alors variez avec d'autres aliments qui en sont riches. Ex: olives, noix de cajou, amandes, sésame, pistaches, abricots secs, lentilles, quinoa.

10 Réponse c

L'apport calorifique d'une mitraillette se situe entre 1000 et 1300 Kcal. Ce type de menu est beaucoup trop riche en graisses saturées (fritadelle, frites, sauce) et comprend rarement des crudités, ou trop peu. En outre, le pain est généralement blanc, ce qui apporte peu de fibres et donc de nutriments à l'organisme. Préférez plutôt une pita au poulet, aux falafels (boulettes de pois chiches) ou à la feta avec crudités et sauce au yaourt: un régal!

11 Réponses a b

Seule l'eau désaltère vraiment. Lors d'une activité sportive, il peut être recommandé de diluer du jus de fruit avec de l'eau (1/2 jus, 1/2 eau). Le jus de fruit apporte à l'organisme des sucres directement utilisables, ce sont les sucres rapides. Mais boire trop sucré donne encore plus soif, c'est pour cela que la dilution avec l'eau est conseillée.



OÙ S'INFORMER ?

- Question santé: www.mangerbouger.be
- Univers Santé: www.univers-sante.be
- Groupe Bouger-Manger: www.uclouvain.be/bouger-manger.html

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

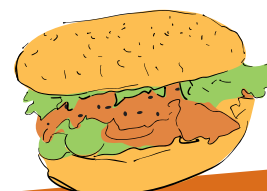
à Woluwé
Le Passage,
bâtiment «Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34



[www.univers-sante.be]

12 Réponses a b (c) d

Les restes qui ne sont pas conservés au réfrigérateur périssent plus rapidement et perdent leur fraîcheur. Manger de tels aliments constitue un risque d'intoxication alimentaire. Il ne faut jamais recongeler un aliment décongelé sous peine de s'exposer au même risque. Les éponges, lavettes et autres sont des nids à bactéries. Penser à les remplacer régulièrement évitera tout risque d'intoxication. Quant à l'utilisation du four à micro-ondes, aucune étude n'a encore prouvé l'existence d'une réelle toxicité jusqu'à ce jour mais celle-ci suscite encore des craintes quant à ses effets néfastes sur l'organisme, à cause des ondes électro-magnétiques.



BURGER TEST



À la vapeur ou au beurre. Es-tu connaisseur?
Fan de frites et/ou végétarien. Quel comportement est le tien?

QUESTIONS

Choisis la ou les bonne(s) réponse(s)

- 1 Une cannette de 33 cl de soda contient l'équivalent de :
 - a) 1 morceau de sucre
 - b) 3 morceaux de sucre
 - c) 7 morceaux de sucre
- 2 Les apports caloriques recommandés pour une personne dépendent...
 - a) De l'âge
 - b) Du sexe
 - c) Du niveau d'activité physique
- 3 Combien de minutes d'activité physique faut-il pour que le corps commence à puiser dans ses réserves de graisses ?
 - a) 30 minutes
 - b) 45 minutes
 - c) 60 minutes
- 4 À l'âge adulte, il est conseillé de boire par jour
 - a) 3 verres d'eau
 - b) 7 verres d'eau
 - c) 10 verres d'eau
- 5 Il est conseillé de consommer des fruits et légumes...
 - a) De saisons différentes
 - b) De couleurs différentes
 - c) De formes différentes
- 6 Avant de guindailler, il est préférable...
 - a) De manger léger
 - b) De manger des féculents
 - c) De manger des graisses pour tapisser l'estomac



7 Quel classement peut-on faire de nos besoins alimentaires (du plus important au moins important)?

- Eau, fruits et légumes, féculents, VVPOLAV (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales) et produits laitiers (ou alternatives végétales enrichies en calcium), graisses
- Fruits et légumes, eau, produits laitiers (ou alternatives végétales enrichies en calcium), VVPOLAV, graisses
- Féculents, fruits et légumes, VVPOLAV, eau, graisses, produits laitiers (ou alternatives végétales enrichies en calcium)

8 Quelle matière grasse privilégier?

- Le beurre
- L'huile d'olive

9 Quel aliment est le plus riche en fer?

- Les olives
- La viande rouge
- Le soja

10 En sachant qu'une tranche de pain contient environ 80 Kcal, une mitraillette (frites, pain, sauce et viande) contient :

- 350 Kcal
- 750 Kcal
- 1150 Kcal

11 Avant et pendant une activité physique, il vaut mieux boire :

- De l'eau
- Un jus de fruit dilué avec de l'eau
- Un soda
- Peu importe la boisson, l'important est de boire

12 Quel(s) geste(s) comporte(nt) un risque?

- Manger des restes non conservés au réfrigérateur
- Recongeler des aliments décongelés
- Cuire les aliments au four à micro-ondes
- Utiliser longtemps les mêmes lavettes et essuies



RÉPONSES



1 Réponse c

Un soda contient l'équivalent de 7 à 8 sucres par cannette de 33cl. Les sodas lights, eux, ne contiennent pas de sucre mais de l'aspartame, un édulcorant artificiel qui leur confère un goût sucré. Cela dit, le corps s'habitue et entretient ce goût pour le sucre. De plus, l'aspartame est régulièrement accusé d'être à l'origine de maladies et symptômes multiples. Mais les études ne font pas consensus et le produit est toujours autorisé actuellement.

2 Réponses a b c

Les apports calorifiques recommandés quotidiennement ne sont pas les mêmes suivant le sexe : on parle de 2500 Kcal chez l'homme et de 2000 Kcal chez la femme. Mais ces quantités recommandées varient avec l'âge : elles grimpent jusqu'à l'adolescence pour ensuite redescendre au fil des années. Le niveau d'activité physique joue aussi sur les quantités recommandées : une personne sportive a des besoins plus élevés en termes d'apports calorifiques.

3 Réponse b

Il faut plus ou moins 45 minutes d'activité physique (vélo, course à pied, etc.) pour que l'organisme puise dans ses réserves de graisse. Ces réserves, notre corps les constitue pour nous permettre de survivre un maximum de temps si l'on est privé de nourriture. Si l'activité physique ne brûle pas facilement les graisses, pratiquée régulièrement, elle contribue à la bonne santé de notre corps.

4 Réponse b

L'eau contribue à l'équilibre hydrique de notre organisme. Or, chaque jour, nous en perdons en moyenne 2,5 litres par les urines, la transpiration, les selles et la respiration. Il est donc essentiel de boire 1,5 litre d'eau par jour (les aliments consommés nous procurant environ 1 litre), ce qui correspond à environ 7 verres.

5 Réponses a b c

Les fruits et les légumes sont riches en eau, vitamines, fibres alimentaires, antioxydants et ont tous des bienfaits pour la santé selon les nutriments qu'ils contiennent. En consommant des fruits et légumes de différentes couleurs, formes et de saison, nous varions les plaisirs et nous bénéficions d'un apport diversifié de composés protecteurs.

6 Réponse b

Le rôle des féculents est de nous apporter de l'énergie pour nos activités quotidiennes : bouger, travailler, étudier, faire du sport, etc. Ils sont constitués de sucres lents qui nous apportent de l'énergie à long terme. Il est conseillé de manger des féculents à chaque repas sans oublier de les varier. En guindaille : boire, danser, crier nécessitent d'avoir assez d'énergie pour tenir le coup, les féculents peuvent y aider.

7 Réponse a

Nos besoins alimentaires sont représentés par une pyramide alimentaire. À chaque étage de celle-ci correspond une famille d'aliments. À la base de la pyramide, on retrouve l'eau puis les fruits et légumes que la plupart d'entre nous ne mange pas en suffisance. Arrivent au sommet les produits gras et/ou sucrés ainsi que les boissons sucrées et/ou alcoolisées, qui ne sont pas nécessaires à l'organisme et donc à consommer en petites quantités.

8 Réponse b

L'huile d'olive est aussi riche en lipides que le beurre. Si l'on recommande davantage son utilisation, c'est pour les acides gras insaturés qu'elle contient. Ceux-ci ont un effet bénéfique sur le taux de cholestérol. Mais le beurre n'est pas néfaste s'il est consommé raisonnablement. Il est tout de même conseillé de varier les graisses en privilégiant les huiles végétales (colza, noix, olive, lin, etc.). Attention à la cuisson qui peut être toxique : que ce soit beurre ou huile, mieux vaut ne jamais laisser brûler au point de dégager de la fumée.

