

À VOUS DE JOUER !

Cochez la/les bonnes réponses aux questions suivantes :

L'équilibre alimentaire, c'est quoi ?

- Manger des légumes tout le temps (même quand on n'en a pas envie)
- Bannir complètement de son alimentation la malbouffe
- Manger un peu de tout en quantité adaptée

Que devrait-on réduire dans les fast-food pour une meilleure santé ?

- La taille des portions
- Le nombre d'ingrédients utilisés
- Le choix des sauces

Que risque-t-on si on mange des plats trop salés ?

- Diabète
- Maux de tête
- Des maladies cardio-vasculaires

Selon vous, combien de morceaux de sucre contient une canette de Coca-Cola® ?

- 1
- 5
- 7

À TOI DE JOUER !

Cochez la/les bonnes réponses aux questions suivantes :

L'équilibre alimentaire, c'est quoi ?

- Manger des légumes tout le temps (même quand on n'en a pas envie)
- Bannir complètement de son alimentation la malbouffe
- Manger un peu de tout en quantité adaptée

Que devrait-on réduire dans les fast-food pour une meilleure santé ?

- La taille des portions
- Le nombre d'ingrédients utilisés
- Le choix des sauces

Que risque-t-on si on mange des plats trop salés ?

- Diabète
- Maux de tête
- Des maladies cardio-vasculaires

Selon vous, combien de morceaux de sucre contient une canette de Coca-Cola® ?

- 1
- 5
- 7