

QUIZ

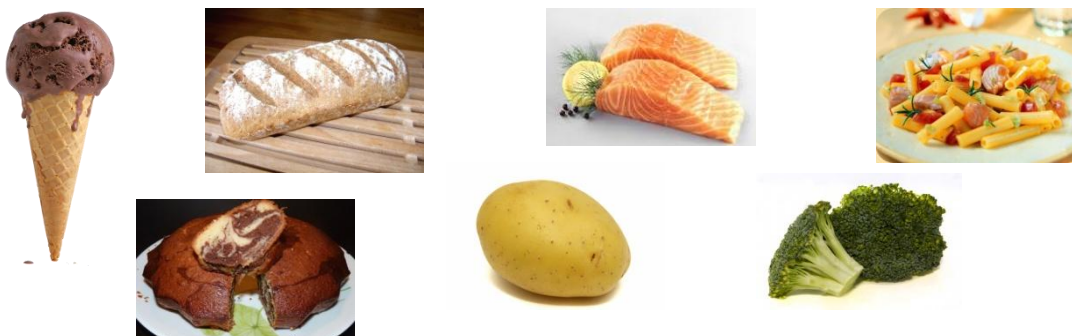
Bien se nourrir pour être bien dans sa peau et plus performant

1. Déchiffres le rébus suivant : il te donnera l'une des 3 règles en or lors d'une compétition.



2. Tu as vu qu'il existait 2 sortes de sucres : des sucres lents qui t'apportent de l'énergie progressivement, tout au long de la journée, et des sucres rapides à consommer avec modération.

Parmi les aliments ci-dessous, entoures ceux qui contiennent des sucres lents.



3. Anagramme : remets les lettres dans l'ordre pour retrouver les mots correspondant aux définitions

Exemple :

Nutriments dont le rôle principal est de construire et de réparer notre corps : PERONISTE

Réponse : PROTEINES

- Molécules indispensables pour lutter contre les maladies et se sentir bien dans son corps : NATIVISME

Réponse : _____

- C'est à cause d'elle qu'on perd beaucoup d'eau et qu'il faut boire souvent lors des entraînements et des compétitions : TONIRATRANSIP

Réponse : _____

- Autre nom des matières grasses : SEDIPLI

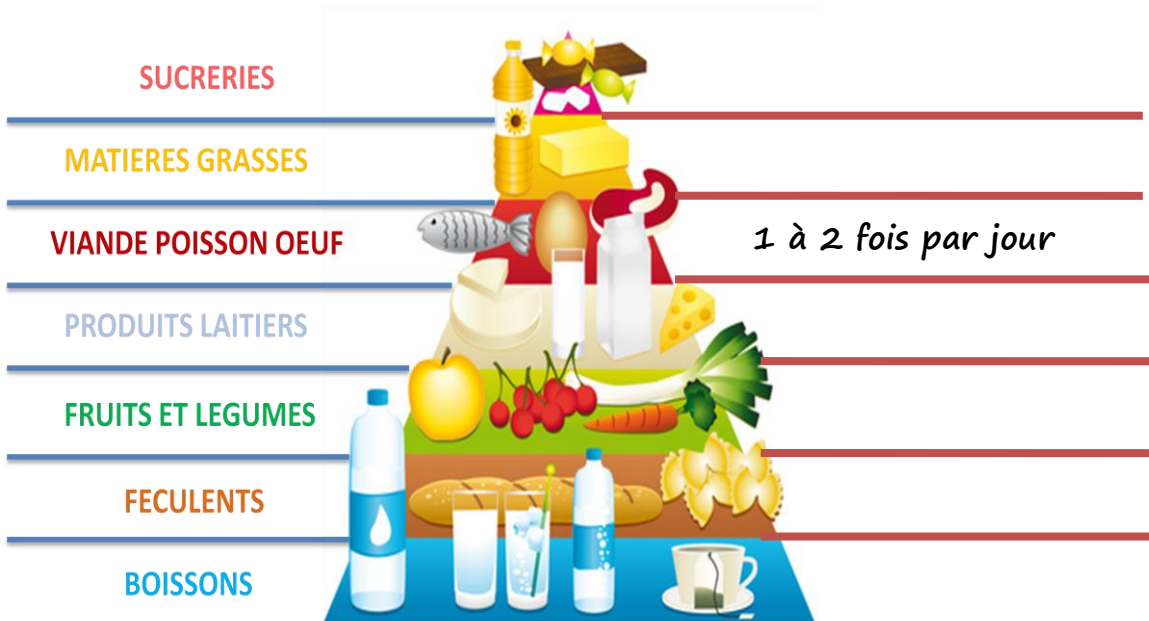
Réponse : _____

4. Le calcium est un minéral très important qui contribue à la solidité de tes os et de tes dents et qui intervient dans la contraction musculaire.

Dans quels aliments trouve-t-on le plus de calcium (une seule réponse) ?

- a- Les produits laitiers
- b- La viande
- c- Les fruits
- d- Les pâtes

5. Complètes la pyramide alimentaire avec le nombre de fois où tu dois consommer chaque famille d'aliment, chaque jour.



6. Notes sur la frise suivante les heures et le contenu des repas que tu feras pour être au top de ta forme pendant cette journée de compétition.

