



Petit quiz sur l'eau

-  1 - Quelle la quantité d'eau douce disponible pour notre usage quotidien dans le monde ?
- a) 72 %
 - b) 2,8 %
 - c) 0,63 %
-  2 - Quelle est la proportion de l'eau dans ton corps ?
- a) 45 %
 - b) 55 %
 - c) 65 %
-  3 - Quel est l'apport énergétique de l'eau ?
- a) 100 kcal/100 ml
 - b) 50 ml kcal/100 ml
 - c) 0 kcal /100 ml
-  4 - Quelle est la quantité moyenne d'eau conseillée par jour ?
- a) 1,2 à 1,5 litre
 - b) 400 à 500 ml
 - c) 700 à 800 ml
-  5 - A quelle famille alimentaire appartient l'eau ?
- a) La famille des fruits et légumes
 - b) La famille des produits laitiers
 - c) La famille des boissons
-  6 - Parmi ces trois aliments, lequel ne contient pas d'eau ?
- a) Une pomme
 - b) Une huile
 - c) Une viande



Les bonnes réponses du Quiz sur l'eau

Question 1 : La bonne réponse est la « C ». La quantité d'eau douce disponible pour nos différents usages est de 0,63 % de la quantité totale d'eau présente sur la terre !

Question 2 : La bonne réponse est la « C ». L'eau représente 65 % de ton corps. C'est son principal constituant.

Question 3 : La bonne réponse est la « C ». L'eau n'apporte pas d'énergie. Son apport calorique est nul. Par contre, selon son origine, elle t'apporte des minéraux en quantité plus ou moins importante. Amuses-toi à décrypter les étiquettes présentes sur les bouteilles pour observer les différentes compositions. Un atelier à partager en famille.

Question 4 : La bonne réponse est la « A ». La quantité moyenne d'eau conseillée à ton âge est de 1,2 à 1,5 litre par jour. Cette quantité comprend les jus de fruits et autres boissons que tu peux prendre dans la journée pour varier les plaisirs : 100 % pur jus, boissons aux fruits, nectars, sodas... Au quotidien, privilégie l'eau car toutes les autres boissons apportent de l'énergie et donc sont à consommer avec modération.

Question 5 : La bonne réponse est la « C ». L'eau est un membre de la famille des boissons. L'eau est la principale boisson à privilégier dans l'alimentation.

Question 6 : : La bonne réponse est la « B ». Les fruits et légumes contiennent de l'eau, en moyenne 80 à 90 %. Les 5 portions de fruits et légumes conseillées par jour (soit 400 g/jour) apportent en moyenne 350 ml d'eau. La viande contient en moyenne 60 à 75 %. L'huile ne contient pas du tout d'eau tout comme le sucre.



Un grand bravo si tu as trouvé
toutes les bonnes réponses

Bonne dégustation 🐾