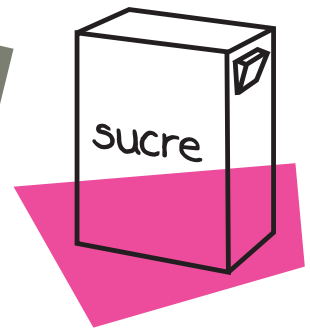
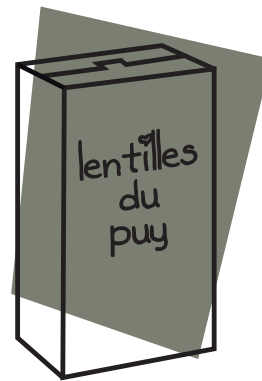
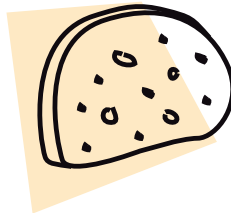
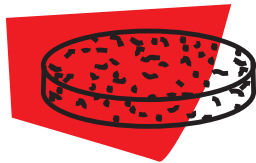


9
novembre

Petit quiz sur les protéines

- 1- A quoi servent les protéines ?
a) à aider ton corps à se développer (croissance)
b) pour prendre ta douche ?

- 2 - Parmi ces aliments, coche ceux qui contiennent des protéines :
1 bouteille huile, un steak haché, un yaourt, un pain, des lentilles, sucre



- 3 - Chic, j'aime la viande, je peux en manger à volonté
a) vrai
b) faux

Bonnes réponses
1 - a : les protéines sont essentielles en période de croissance pour t'aider à bien grandir. Tes os, tes muscles, et tes organes sont constitués de protéines.
2 - Le steak haché, le yaourt, le pain et les lentilles t'apportent des protéines. L'huile et le sucre n'en contiennent pas.
3 - Faux : les quantités conseillées en fonction de l'âge varient de 50 g (à 4 ans) à 120 g (à 10 - 12 ans) par jour.