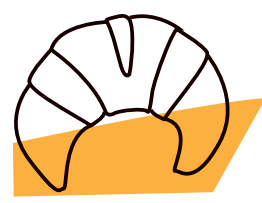


Joue aux quiz

Quiz sur le petit-déjeuner



- 1 - Le petit-déjeuner est-il ?
 - a) Le premier repas de la journée
 - b) Le dernier repas de la journée
 - c) Le 2ème repas de la journée



- 2 - A partir de quand le petit-déjeuner s'est-il appelé ainsi ?
 - a) A partir du 18ème siècle
 - b) A partir du 19ème siècle
 - c) A partir du 20ème siècle



- 3 - Quelle quantité d'énergie le petit-déjeuner doit-il apporter en moyenne ?
 - a) Le tiers de l'énergie dont tu as besoin chaque jour
 - b) Le quart de l'énergie dont tu as besoin chaque jour
 - c) La moitié de l'énergie dont tu as besoin chaque jour

- 4 - Avec quel aliment faudrait-il compléter un fruit et un bol de lait pour constituer un petit-déjeuner équilibré ?
 - a) Des tartines de pain
 - b) Du sucre
 - c) Un jus d'orange



- 5 - Combien de temps est-il recommandé d'accorder au petit-déjeuner ?
 - a) 5 min
 - b) 10 min
 - c) 15 à 20 min

- 6 - Quelle activité à l'école, le petit-déjeuner t'aide-t-il à faire ?
 - a) Rêver
 - b) Le calcul mental
 - c) Parler

- 7 - Où est-il conseillé de prendre le petit-déjeuner ?
 - a) A table
 - b) En jouant
 - c) En marchant



Les bonnes réponses du Quiz sur le petit-déjeuner

Question 1 : La bonne réponse est la « A ». Le petit-déjeuner est le premier repas de la journée.

Question 2 : La bonne réponse est la « B ». Le petit-déjeuner s'est appelé ainsi à la fin du 19ème siècle.

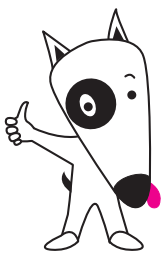
Question 3 : La bonne réponse est la « B ». Il est conseillé que le petit-déjeuner t'apporte en moyenne le quart de l'énergie dont tu as besoin chaque jour.

Question 4 : La bonne réponse est la « A ». Un petit-déjeuner équilibré se compose d'un produit laitier, d'un aliment céréalier et d'un fruit. Des tartines de pain, un bol de lait et un fruit composent un petit-déjeuner équilibré.

Question 5 : La bonne réponse est la « C ». Le temps conseillé pour un petit-déjeuner est de 15 à 20 minutes. Comme cela, tu peux en profiter.

Question 6 : La bonne réponse est la « B ». Un petit-déjeuner suffisant t'aide à mener avec efficacité certaines activités à l'école comme la mémorisation et le calcul mental.

Question 7 : La bonne réponse est la « A ». Le petit-déjeuner se savoure à table.



Un grand bravo si tu as trouvé
toutes les bonnes réponses

Bonne dégustation

