Questions Quiz Semaine #8

Question 36 : Le four micro-ondes détruit la valeur nutritive des légumes.
a) Vrai
b) Faux

Question 37 : Les lipides (matières grasses) fournissent deux fois plus de calories que les glucides (sucres) et les protéines.
a) Vrai
b) Faux

Question 38 : Quel aliment contient le plus de calcium?
a) ½ tasse de saumon en conserve avec os
b) 1 tasse de brocoli cuit
c) 1 tasse de lait de vache
d) une tasse de boisson de soya

Question 39 : Lequel de ces sucres est le meilleur pour la santé?
a) Le sucre de table (blanc)
b) Le sucre à fruits
c) Le miel
d) La cassonade
e) Le sirop d'érable
f) Aucune de ces réponses

Question 40 : Le fromage constipe.
a) Vrai
b) Faux

Réponses aux Questions Quiz Semaine #7

Question 31 :
b) Faux. En plus d'être néfaste pour la santé, la personne perd beaucoup d'eau et peu de graisse corporelle. Elle reprendra son poids initial lorsqu'elle se réhydratera.

Question 32 :
b) Faux. Il faut manger une petite collation avant l'activité physique

Question 33 :
b) Faux. La plus grande partie du sel que nous consommons (77 %) se trouve dans les aliments achetés préparés et préemballés, comme les soupes en conserves, les charcuteries, ainsi que les aliments déshydratés, séchés et fumés.

Question 34 :
a) Olives et arachides. L'huile d'olive est riche en gras monoinsaturés (72%) qui sont relativement stables à la chaleur et l'huile d'arachides, quant à elle, est l'huile la plus riche en gras saturés (17%), ce qui explique sa stabilité à de hautes températures. Les huiles les plus instables, comme celles de noix, de lin, de tournesol et de sésame sont à utiliser que pour ajouter du goût aux aliments en vinaigrette ou en trempette.

Question 35 :
b) Faux. Votre carburant de tous les jours provient des calories dérivant des glucides, des matières grasses, des protéines et de l'alcool. Les vitamines et les minéraux ne fournissent aucune calorie. Toutefois, certaines vitamines et certains minéraux permettent à votre organisme de mieux utiliser les sources d'énergie dont il a besoin pour ses différentes activités.

Semaine #7 : ____ bonne réponses sur 5
Au total : ____ bonne réponses sur 35