Nom : _____

Date : _____

MYTHES ET RÉALITÉS

1. Une bonne méthode pour perdre du poids est de sauter des repas. Vrai ou faux
 Vrai ou Faux

2. Une salade verte est toujours un bon dîner. Vrai ou faux.
 Vrai ou Faux

3. Une boisson ou une collation sucrée (par exemple : tablette de chocolat) juste avant de faire du sport nous donne de l'énergie. Vrai ou faux
 Vrai ou Faux

4. Mieux vaut ne pas déjeuner que de manger dans l'autobus. Vrai ou faux.
 Vrai ou Faux

5. Un hamburger est un repas santé. Vrai ou faux.
 Vrai ou Faux

6. Manger le soir peut mener à l'obésité. Vrai ou faux.
 Vrai ou Faux

7. Les fruits et légumes congelés sont moins nutritifs que les fruits et légumes frais.
Vrai ou faux.
 Vrai ou Faux

8. Cuisiner ses repas, c'est compliqué et ça coûte cher. Vrai ou faux.
 Vrai ou Faux

Nommer un avantage de cuisiner à la maison :