

# RÈGLES DU JEU



## RÈGLES DU JEU

### Matériel nécessaire

- Petite table
- Tableau pour inscrire le pointage
- «Buzzer», dé et cartes de questions-réponses (inclus dans le jeu)

1. L'animateur invite les élèves à former quatre équipes égales. Il invite les équipes à se placer en file.
2. Le «buzzer» est placé sur une table devant les équipes, au centre. L'animateur se place derrière la table.
3. L'animateur lance le dé pour déterminer la catégorie (couleur) de la question de départ.
4. L'animateur pose une question de cette catégorie.
5. Lorsque l'animateur termine la lecture de la question, les élèves qui sont derrière la file courent pour appuyer sur le «buzzer» et répondre à la question.
6. S'il donne une mauvaise réponse, l'équipe qui lève la main la première a un droit de réplique.
7. Par la suite, l'animateur explique la réponse et inscrit le pointage sur le tableau (2 points par bonne réponse; 1 point par bonne réplique).
8. L'élève qui a eu la bonne réponse lance le dé pour déterminer la prochaine catégorie.

**Bon Nutri-Quiz !**

\* L'utilisation du masculin a pour seul but d'alléger le texte.



Commission  
scolaire  
de Montréal



Service des ressources éducatives  
NUTRITION

# SAINE ALIMENTATION



Le  
Nutri  
Quiz

**Est-il nécessaire de boire des boissons pour sportifs de type *Gatorade* quand ton activité physique dure moins d'une heure ?**

**Réponse :** Non. Dans ce cas, l'eau est suffisante. Les boissons pour sportifs sont nécessaires seulement si l'activité pratiquée est intense et qu'elle dure plus d'une heure, ou si elle est pratiquée lors d'une journée très chaude.

# SAINE ALIMENTATION



Le  
Nutri  
Quiz

**Vrai ou faux ? Il n'est pas recommandé de boire de l'eau pendant une activité physique.**

**Réponse : Faux. Lors d'une activité physique, il faut boire de petites quantités d'eau régulièrement (3 à 5 gorgées toutes les 15 minutes), pour éviter la déshydratation. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire.**

**La déshydratation peut causer, entre autres, de la fatigue, un manque de concentration et une diminution de la performance cognitive.**

# SAINE ALIMENTATION



Le  
Nutri  
Quiz

## SAINE ALIMENTATION

**Combien de groupes alimentaires devraient faire partie de ton déjeuner, pour qu'il soit complet ?**

**Réponse : Au moins trois groupes alimentaires.**

# SAINE ALIMENTATION



Le  
Nutri  
Quiz

**Vrai ou faux ? Un jus de fruits 100% pur est aussi nutritif qu'un fruit frais.**

**Réponse : Faux. Contrairement à la plupart des jus de fruits, les fruits frais contiennent des fibres alimentaires, qui te permettent entre autres d'apaiser ta sensation de faim.**

# SAINE ALIMENTATION



Le  
Nutri  
Quiz

**Combien de portions du groupe alimentaire  
*Lait et substituts* devrais-tu consommer chaque jour ?**

- a) 1 à 2 portions
- b) 3 à 4 portions

**Réponse: b) 3 à 4 portions (pour les jeunes de 9 à 18 ans).**

# PUBLICITÉ ET CONSOMMATION



Le  
marketing  
quiz

**Vrai ou faux ? Devant une portion plus grosse, on a tendance à manger plus sans même s'en rendre compte.**

**Réponse : Vrai. Dans les restaurants, certaines portions servies sont tellement grosses qu'elles peuvent facilement faire deux repas. Pour ne pas manger au-delà de tes besoins, évite les grosses portions ou partage-les avec un ami. Méfie-toi des gros formats (croustilles, chocolat, boissons gazeuses) qui incitent également à la surconsommation.**

# PUBLICITÉ ET CONSOMMATION



Le  
marketing  
quiz

**Pourquoi la consommation de boissons gazeuses est-elle à la hausse chez les jeunes ?**

- A. À cause de la forte publicité faite par les compagnies.**
- B. Parce que ces boissons sont offertes à peu près partout et à de très bons prix.**
- C. Les deux réponses sont bonnes.**

**Réponse: C. De plus, il a été prouvé que plus on en boit, plus on en veut!  
La consommation régulière de ces boissons sucrées entretiendrait notre goût et notre besoin plus fréquent d'aliments très sucrés.**

# PUBLICITÉ ET CONSOMMATION



Le  
marketing  
quiz

**Vrai ou faux ? Depuis les 60 dernières années, les formats de boissons gazeuses sont demeurés à peu près les mêmes.**

**Réponse : Faux. La portion individuelle est passée de 190 ml à 700 ml. Non seulement les formats de 700 ml sont désormais courants, mais leurs prix sont plus avantageux que ceux des petits formats, ce qui incite davantage à la surconsommation. Imagine la quantité de sucre dans un format de 700 ml !**

# PUBLICITÉ ET CONSOMMATION



Le  
marketing  
quiz

**Vrai ou faux ? La publicité est la source idéale d'information fiable pour m'aider à faire des choix de boissons et d'aliments nutritifs.**

**Réponse : Faux. Dans la publicité, on a tendance à ne mettre en valeur que les points positifs et attrayants d'un produit sans divulguer ses points négatifs (comme le fait qu'il contient trop de gras, de sucre ou de sel).**

# PUBLICITÉ ET CONSOMMATION



Le  
marketing  
quiz

**Vrai ou faux? Au Québec, presque 75% des produits alimentaires annoncés dans les publicités sont des aliments à faible valeur nutritive, comme le chocolat et les boissons gazeuses.**

**Réponse: Vrai. On voit rarement des annonces publicitaires de fruits et de légumes. Donc, la publicité nous inciterait à acheter des produits qui représentent rarement des choix nutritifs.**

# PUBLICITÉ ET CONSOMMATION



Le  
marketing  
quiz

**Vrai ou faux? Internet est un média rarement employé par les spécialistes du marketing pour cibler les jeunes.**

**Réponse: Faux. Les grandes marques (Coca-Cola et McDonald) font de plus en plus de publicité dans Internet, car elles savent que les jeunes vont chercher de l'information en ligne. Internet permet aux fabricants d'obtenir beaucoup de renseignements personnels sur les jeunes. Ils se servent de ces renseignements pour envoyer des messages personnalisés aux ados (ciblant ainsi tes goûts et tes préférences). Ces stratégies semblent fonctionner, car de plus en plus de jeunes boivent des boissons gazeuses, et en quantité de plus en plus importante.**

# IMAGE CORPORELLE



## IMAGE CORPORELLE

**Vrai ou faux ? La télévision nous présente un monde où la minceur est la norme.**

**Réponse : Vrai. Mais en réalité, si on regarde autour de nous, on se rend compte qu'il existe une grande diversité de tailles.**

# IMAGE CORPORELLE



**Vrai ou faux ? Si tu manges devant la télévision, tu auras tendance à manger moins.**

**Réponse : Faux. Lorsque tu manges devant la télévision, ton cerveau est concentré sur l'émission que tu regardes. Il ne perçoit donc pas les signaux que ton estomac lui envoie pour lui dire que tu as suffisamment mangé. Des études ont montré que devant la télévision, on mange souvent plus !**

# IMAGE CORPORELLE



## IMAGE CORPORELLE

**Vrai ou faux ? Les modèles utilisés dans les publicités peuvent être complètement créés par ordinateur.**

**Réponse : Vrai. Seuls 5 % des individus ont en réalité un corps qui ressemble à celui des mannequins..., et même ces derniers sont retouchés dans les photos !**

# ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL



## ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

**Vrai ou faux ? La liste des ingrédients énumère tous les ingrédients contenus dans un produit alimentaire en ordre alphabétique.**

**Réponse: Faux. La liste des ingrédients énumère tous les ingrédients contenus dans un produit en ordre décroissant de poids.**

**Par exemple, si le sucre est le premier ingrédient sur la liste, cela indique que l'aliment contient principalement du sucre et ne représente pas un choix nutritif.**

# ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL



## ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

**Vrai ou faux ? Afin de déterminer si un aliment contient des sucres ajoutés, il suffit de lire la liste des ingrédients.**

**Réponse: Vrai. Il faut cependant se méfier car le sucre peut se cacher sous différents noms : miel, cassonade, sirop de maïs et les mots qui finissent en « ose » comme glucose, sucrose et dextrose.**

# ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL



## ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

**Vrai ou faux ? Au Canada, les fabricants doivent obligatoirement afficher un tableau de la valeur nutritive sur les emballages d'aliments.**

**Réponse: Vrai. Le tableau a la même apparence d'un produit à l'autre afin de le rendre plus facile à repérer et à lire.**

# ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL



## ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

**Vrai ou faux ? Lorsque l'on compare deux produits, il faut d'abord s'assurer que les portions indiquées sur l'étiquette sont semblables.**

**Réponse: Vrai. Pour bien lire le tableau de la valeur nutritive, il faut également vérifier si la portion indiquée correspond à celle que l'on consomme habituellement.**

# ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL



## ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

**Vrai ou faux ? Les messages nutritionnels comme « sans cholestérol » ou « riches en fibres » signifient toujours que l'aliment est un choix nutritif.**

**Réponse: Faux. Bien souvent, malgré que ces allégations soient vraies, les aspects plus négatifs d'un produit ne sont pas indiqués sur l'emballage. Cette astuce marketing est parfois utilisée par le fabricant pour vendre plus de produits.**

# ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL



## ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL

**Vrai ou faux ? L'information contenue dans un tableau de la valeur nutritive nous permet d'identifier rapidement les forces et les faiblesses d'un produit.**

Réponse: Vrai. Par exemple, si une sorte de craquelins contient un % VQ élevé pour le gras et le sel, c'est-à-dire 15 % VQ ou plus, celle-ci représente un choix moins nutritif. Des craquelins contenant 5 % VQ ou moins de sel et de gras représentent des choix plus nutritifs. Ce qu'il faut retenir :

**5 % VQ ou moins, c'est peu.  
15 % VQ ou plus, c'est beaucoup.**

# LE DÉJEUNER



Le  
Nutri  
Quiz

## LE DÉJEUNER

### **Quelle est la tartinade la plus nutritive?**

- **La tartinade de chocolat de type Nutella.**
- **La confiture aux fraises.**
- **Le beurre d'arachide.**

**Réponse: Le beurre d'arachide est le choix le plus nutritif et soutenant. La tartinade de chocolat et la confiture contiennent principalement du sucre.**

**Attention, il ne faut pas se laisser influencer par les publicités de tartinade de chocolat de type Nutella qui ont tendance à exagérer les bienfaits de ce produit.**

# LE DÉJEUNER



Le  
Nutri  
Quiz

## LE DÉJEUNER

**Vrai ou faux ? Pour les matins pressés, une barre de céréales, un yogourt et un fruit représentent un déjeuner nutritif.**

**Réponse: Vrai. Peux-tu me donner un autre exemple de déjeuner nutritif et facile à manger sur le pouce lors des matins pressés ?**

**Note: Assurez-vous que les exemples de déjeuner contiennent des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.**

# LE DÉJEUNER



Le  
Nutri  
Quiz

## LE DÉJEUNER

**Vrai ou faux ? Sauter le déjeuner peut affecter ton humeur et ta capacité de concentration en classe.**

**Réponse : Vrai. Au réveil, après plusieurs heures sans manger, tes muscles et ton cerveau ont besoin de refaire le plein d'énergie afin de fonctionner à pleine capacité.**

**Attention, si tu entreprends un cours d'éducation physique tôt le matin, sans avoir déjeuné, tu risques d'avoir des malaises, de te sentir étourdi et d'être moins performant.**

# LE DÉJEUNER



Le  
Nutri  
Quiz

## LE DÉJEUNER

**Combien de groupes alimentaires devraient faire partie de ton déjeuner pour qu'il soit complet?**

**Réponse : Au moins trois des quatre groupes alimentaires.**

**Par exemple :**

- **Un fruit : banane, kiwi, raisin, etc.**
- **Des produits céréaliers de grains entiers : rôties de blé entier, bagel multigrains, etc.**
- **Un produit laitier : lait, yogourt, fromage, etc.**
- **De la viande ou un substitut : œuf, beurre d'arachide, etc.**

# LE DÉJEUNER



Le  
Nutri  
Quiz

## LE DÉJEUNER

**Vrai ou faux ? Le mot déjeuner signifie rompre le jeûne (briser le jeûne).**

**Réponse : Vrai. En effet, privés de nourriture pendant plusieurs heures, ton cerveau et tes muscles ont besoin au réveil d'une bonne dose d'énergie pour s'activer et entreprendre les activités de la journée. Sans carburant, tu risques d'avoir des maux de tête et de la difficulté à te concentrer en classe.**

# ACTION



Le  
mutri  
qvitz

ACTION

**Maintiens la posture de l'arbre pendant 20 secondes (yoga).**

# ACTION



Le mutri oviz

ACTION

**Saute le plus haut possible 5 fois de suite.**

# ACTION



Le  
mutri  
qvitz

ACTION

**Bois une gorgée d'eau.**

# ACTION



Le  
mutri  
qvitz

ACTION

**Fais un compliment à la personne à ta droite.**

# ACTION



Le  
mutri  
qvitz

ACTION

**Fais 10 sauts avec écart (*jumping jacks*).**

# ACTION



Le  
mutri  
qvitz

ACTION

**Action au choix de l'enseignant.**

# ACTION



Le  
mutri  
oviz

ACTION

**Action au choix d'une autre équipe.**

