

Vérifions ensemble nos connaissances !

QUIZ

1. Entre 1990 et 2010, le temps pour cuisiner est passé
Réponse 3.
71 minutes à 53 minutes = travail des femmes + apparition plats préparés
2. Combien de kgs de sucre consomme en moyenne un français par an ?
Réponse 1
< ou = 35 kg
= recommandations 6 cc / jour max
3. Un yaourt aux fruits peut contenir jusqu'à combien d'additifs ?
Réponse 2
12 = nature + confiture
4. Quel pourcentage de poulets entiers sont importés en France ?
Réponse 2
< = 44% des poulets entiers et 80 % des poulets en morceaux sont importés (pays européens, Brésil, Thaïlande)
5. Que signifie DLC ?
Réponse 2
Date limite de consommation
6. Que signifie DDM ?
Réponse 1
Date de durabilité minimale

présentent
T'AS DES CLES DANS L'ASSIETTE !
2022
18 JUIN - LABEJAN
2 JUILLET - SIMORRE
24 SEPTEMBRE - ST MARTIN
22 OCTOBRE - AUCH

www.cirqueetcampagne.fr

7. Combien de sucre contient 1 CAS de ketchup ?
Réponse 2
1 sucre en morceau ou 4 g
8. En moyenne, combien de traitement reçoit une pomme ?
Réponse 3
< ou = 35 . Reçoit en moyenne 22,8 traitements fongicides. Contient également des pesticides
Vendue jusqu'à 1 an après avoir été cueillie grâce aux agents conservateurs
9. Combien coûte le gaspillage par an pour une famille de 4 personnes ?
Réponse 3
400 € / an 24% reste de repas, 24% fruits et légumes, 20% produits entamés, 18% produits non déballés, boissons, liquides alimentaires, 14% pain
 - Je choisis des fruits et légumes non calibrés
 - Je planifie les repas de la semaine
 - Je fais les courses avec une liste en main
 - Je ne fais pas les courses le ventre vide
10. Combien de kilos d'aliments consommables jette 1 français en 1 an ?
Réponse 3
150 kg et +

Il y a autant de calories dans 10 g. d'huile que dans 10 g. de sucre.

11



**10g huile =90 kCal =376 kj,
10g sucre =40 kCal = 167 kj**

L'huile de tournesol contient moins de graisse que dans les autres huiles ?

12



Toutes les huiles sont composées à 100% de lipides = bon gras

Pour maigrir, il faut supprimer tous les féculents et le pain ?

13



Pain et féculents sont indispensables à l'équilibre alimentaire = erreur des régimes car sont rassasiants

La crème fraîche contient autant de calcium que le lait ?

14



La crème ne contient pas plus de calcium ; elle est principalement constituée de matières grasses

Le poisson est en général moins riche en protéines que la viande

15



**Le poisson contient autant de protéines que la viande = 2 fois par semaine
1 gras et 1 blanc**

Les fruits et les légumes frais sont beaucoup plus riches en vitamines que les surgelés

16



La congélation altère peu les vitamines =alternatives aux produits frais = toujours dispos

Dans un litre de limonade ou de coca, il y a l'équivalent de 25 morceaux de sucre

17



**1 morceau de sucre =5 grammes;
25 morceaux =500 kCal =2090 kj
notion de sucres "cachés"**

Le gruyère est l'un des fromages les plus gras ?

18



Il contient 30% de matières grasses, c'est également un des plus riches en calcium

Il y a autant d'alcool dans un verre d'apéritif que dans dans une canette de bière ?

19



Les deux consommations contiennent environ 15g d'alcool pur (taux d'alcool maximum admis par la loi)

Un repas équilibré comporte toujours de la viande ?

20



**La viande peut être remplacée par des protéines d'origine animale: œuf, poisson., produits laitiers.
ou par des protéines d'origine végétale = céréales + légumes secs**