

## JAPON : DES CANARDS DANS LES RIZIERES

Diviser la classe en deux groupes. Distribuer un quiz « As-tu une bonne alimentation ? » de la fiche matériel à chaque groupe.

À tour de rôle, chaque groupe propose le quiz à l'autre groupe.

Compter les bonnes réponses pour identifier le groupe qui mange le plus sainement.

✂ -----

### Quiz 1 « As-tu une bonne alimentation ? »

1. Il faut manger au moins 3 fruits et légumes par jour.

Réponse : faux. Il faut manger au moins **5 fruits** et légumes par jour.

2. Il faut rester actif minimum 30 minutes par jour.

Réponse : vrai.

3. Il faut manger de la viande à tous les repas.

Réponse : faux. Trop de viande peut être mauvais ! Il faut varier avec les œufs, le poisson, les céréales et les légumes.

4. Les jus d'orange sont meilleurs pour la santé que les oranges.

Réponse : faux.

✂ -----

### Quiz 2 « As-tu une bonne alimentation ? »

1. Une canette de soda contient en moyenne 35 grammes de sucre.

Réponse : vrai.

2. Il faut manger des féculents (pain, céréale, riz, pâtes, lentilles, pommes de terre) à chaque repas.

Réponse : vrai, et c'est encore mieux avec des légumes !

3. Un des repas les plus importants est le petit-déjeuner.

Réponse : vrai.

4. Il ne faut pas manger plus d'un produit laitier (lait, yaourt, fromage) par jour.

Réponse : faux. On conseille trois produits laitiers par jour pour les adultes, et quatre pour les enfants et adolescents !