

Testez vos connaissances

Rations et Alimentation :

1. L'alimentation doit être suffisante mais la sur-alimentation est nocive vrai faux
2. La sous-alimentation a pour conséquence la maigreur, la fragilité des os, la prédisposition aux maladies, une moindre résistance aux maladies infectieuses, éventuellement un développement mental insuffisant chez les sujets jeunes. vrai faux
3. La sur-alimentation entraîne le surmenage, l'irritation des organes digestifs, des organes permettant l'élimination des substances toxiques (foie, reins), de l'appareil circulatoire. Elle peut être la cause d'obésité qui gêne le fonctionnement de l'ensemble de l'organisme. vrai faux
4. Une alimentation équilibrée doit apporter des protides d'origine animale et végétale vrai faux
5. Une alimentation équilibrée doit apporter des lipides d'origine animale et végétale vrai faux
6. Une alimentation équilibrée doit apporter assez de lait, de fromages, de végétaux frais vrai faux
7. Une alimentation équilibrée doit apporter des fruits, des végétaux verts vrai faux
8. Les vitamines se trouvent essentiellement sous la peau des fruits et des légumes vrai faux
9. Les vitamines se trouvent essentiellement dans les fruits et les légumes crus vrai faux
10. Pour conserver au mieux les sels minéraux il faut laisser tremper les légumes pour les laver vrai faux
11. Pour conserver au mieux les sels minéraux il faut couper les légumes avant de les laver vrai faux
12. Pour conserver au mieux les sels minéraux il faut cuire les légumes longtemps vrai faux

Besoins Nutritionnels :

13. Les Glucides répondent aux besoins énergétiques vrai faux
14. Les lipides sont les constituants essentiels des corps gras vrai faux
15. Les lipides sont producteurs de chaleur vrai faux
16. Les protides d'origine animale contiennent tous les acides aminés indispensables vrai faux
17. L'eau contient en suspension de nombreux sels minéraux vrai faux
18. Les sels minéraux sont : Lipides Calcium Chlore protéines Magnésium azote Phosphore
 Potassium Vitamine A Sodium Soufre
19. Les vitamines sont : Lipides Vitamine PP Calcium Vitamine A Chlore protéines Vitamine C
 Magnésium azote Vitamine B12 Phosphore Potassium Vitamine D Sodium Soufre
20. On distingue 2 types de Vitamines vrai faux

Principes de l'hygiène alimentaire :

21. Si vous sautez des repas ou vous privez excessivement l'organisme se sent agressé vrai faux
22. Si vous sautez des repas ou vous privez excessivement, l'organisme met en réserve systématique les repas suivant vrai faux
23. Si l'organisme sait qu'il dispose à chaque repas de quantités nécessaires, il ne stocke pas vrai faux
24. Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour permet de drainer les toxines vers l'extérieur vrai faux
25. Faire des exercices physiques permet d'augmenter les dépenses d'énergie et se muscler vrai faux
26. Il n'y a que 1 seule règle universelle pour l'équilibre alimentaire vrai faux

Groupes d'aliments :

27. le Fromage, le lait, les yaourts font partis du groupes de produits laitiers vrai faux
28. La viande, le poisson, les œufs, les abats.... Sont constitués de protéines animales, de fer, de vitamines B1, B2, B9, B12, A et de lipides animal vrai faux
29. Les légumes et fruits cuits sont différencier des légumes et fruits crus qui sont plus riches en vitamine C et minéraux vrai faux
30. Les féculents sont constitués de glucides lents, protéine végétales vitamine B1 vrai faux
31. Les matières grasses (beurre, crème fraîche, huiles, margarines...) sont constitués de lipides, de vitamine A (graisse animale), de vitamine E, d'acides gras essentiels (graisse végétale) vrai faux
32. Sucres et confiseries (bonbons, confitures, pâtes de fruits, barres chocolatées) sont constitués de glucides rapides, c'est un groupe non indispensable qui peut être utilisé en quantité limitée vrai faux
33. L'eau est la seule boisson indispensable. Les boissons sucrées et alcoolisées sont très caloriques. Les boissons alcoolisées sont également néfastes pour l'organisme vrai faux

Boissons :

34. L'eau potable du robinet est légèrement minéralisée et très pauvre en matières organiques vrai faux
35. L'eau minérale et l'eau minérale naturelle sont dotées de propriétés thérapeutiques vrai faux
36. Les unes très minéralisées ne sont utilisées que sur indication du médecin, ce sont des eaux médicamenteuses vrai faux
37. D'autres ne contenant que peu de sels minéraux peuvent être utilisées plus couramment vrai faux
38. L'eau de source est une eau de boisson d'origine déterminée mais ne possédant pas de propriétés thérapeutiques vrai faux
39. Tous les aliments contiennent de l'eau vrai faux
40. L'eau de nos aliments sont libérés lors de la digestion vrai faux
41. L'eau de nos aliments sont en grande partie, absorbée par notre intestin vrai faux
42. L'élimination de l'eau se fait par : Les urines les yeux un peu par les selles les phanères la respiration les glandes sébacées La peau (la sueur) les oreilles
43. L'eau n'est pas présente dans le sang (plasma) vrai faux
44. Si l'on boit beaucoup d'eau on risque des oedèmes vrai faux
45. Il faut boire beaucoup pendant les repas vrai faux
46. La quantité d'eau a consommer par jour est de 1.5 litres à 2 litres vrai faux