



# Atelier Diététique

**Consigne : Il y a 4 réponses fausses dans ce questionnaire... A vous de les trouver !**

1 - Les fibres jouent un rôle favorable pour un bon transit intestinal...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
2 – Le lait entier est mauvais pour la santé...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
3 - Une alimentation riche en fibres favorise la perte de poids...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
4 - Les matières grasses sont en quantités plus grandes dans les huiles que dans le beurre et la crème fraîche...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
5 – Les conditionnements des industriels de l'alimentation sont conçus pour nous faire perdre nos repères en matière de quantité de nourriture ingérée...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
6 - Pour contrôler son poids, il suffit de jouer sur la qualité de la nourriture...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
7 - Conserver le plaisir de manger est indispensable pour perdre du poids durablement...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
8 – L'assiette idéale contient 50% de féculents / céréales / légumineuses...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
9 – La tachyphagie est le fait de manger trop vite, ce qui entrave la sensation de satiété...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
10 – L'huile contenue dans les poissons gras est excellente pour la santé...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
11 - Pour perdre du poids, il faut supprimer toutes les matières grasses...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
12 – L'assiette idéale contient 25% de protéines...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
13 - Le riz complet contient plus de fibres et de vitamines que le riz blanc...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
14 – Une alimentation équilibrée intègre toujours des légumineuses...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
15 – Manger en regardant la télévision est nocif...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
16 – L'assiette idéale contient 50% de fruits et légumes crus ou cuits...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
17 – La polyphagie est le fait de manger en grande quantité...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
18 – Pour contrôler son poids, jouer sur les quantités de nourriture ne suffit pas...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
19 - Les matières grasses d'origine végétale (huiles) et les matières grasses d'origine animale (beurre ou crème fraîche) ne sont pas les mêmes...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux
20 – Dormir fait maigrir...	<input type="checkbox"/> Vrai / <input type="checkbox"/> Faux