

Quiz-Wiz

Si tu complètes avec succès ce petit Quiz (10 sur 10) et le déposes au secrétariat de ton pavillon **au plus tard le 22 février 2010**, tu peux gagner l'un des **20 Thermos d'une valeur de 30 \$**. Le tirage aura lieu le 24 février 2010. Les gagnants seront avisés par l'interphone ou par courriel. Pour t'aider, tu peux trouver certaines réponses à ce Quiz dans les documents « Des trucs pour une boîte à lunch santé » ou dans le « Guide alimentaire canadien ». Pour d'autres, tu devras faire quelques recherches...

Les questions :

<p>1. Combien y a-t-il de fours micro-ondes à la cafétéria accessibles aux élèves ?</p> <p><input type="checkbox"/> Aucun <input type="checkbox"/> Deux <input type="checkbox"/> Cinq <input type="checkbox"/> Sept</p>	<p>2. Qu'est-il est préférable d'utiliser pour garder un lunch au frais dans une boîte à lunch ?</p> <p><input type="checkbox"/> Un sachet réfrigérant (Ice pack) <input type="checkbox"/> Une boule de neige <input type="checkbox"/> Un repas congelé <input type="checkbox"/> Des glaçons</p>
<p>3. Lorsque tu manges un trio dans un restaurant à service rapide (fast-food), qu'est-ce qui se retrouve <u>généralement</u> en excès ?</p> <p><input type="checkbox"/> Les fruits et légumes <input type="checkbox"/> Les produits laitiers <input type="checkbox"/> Les calories, le gras, le sucre et le sel <input type="checkbox"/> L'eau</p>	<p>4. A quoi correspond 60 ml (1/4 de tasse) de noix et graines écalées ?</p> <p><input type="checkbox"/> Une portion de légumes et fruits <input type="checkbox"/> Une portion de produits céréaliers <input type="checkbox"/> Une portion de lait et substituts <input type="checkbox"/> Une portion de viande et substituts</p>
<p>5. Vrai ou Faux : Il est recommandé d'utiliser un contenant de yogourt ou de margarine pour faire chauffer son repas au four micro-ondes ?</p> <p><input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux</p>	<p>6. Vrai ou Faux : Il y a un comptoir à salade et une sandwicherie à la cafétéria de l'école ?</p> <p><input type="checkbox"/> Vrai <input type="checkbox"/> Faux</p>
<p>7. Combien coûte le menu du jour (3 items) à la cafétéria de l'école ?</p> <p><input type="checkbox"/> 4,95\$ <input type="checkbox"/> 5,95 \$ <input type="checkbox"/> 6,95 \$ <input type="checkbox"/> 7,95 \$</p>	<p>8. Combien de temps est-il recommandé de faire réchauffer un thermos avec de l'eau bouillante avant d'y placer des aliments chauds ?</p> <p><input type="checkbox"/> 1 minute <input type="checkbox"/> 5 minutes <input type="checkbox"/> 10 minutes <input type="checkbox"/> 30 minutes</p>
<p>9. Pour avoir un lunch équilibré, il est recommandé de consommer des aliments provenant des 4 groupes alimentaires suivants :</p> <p><input type="checkbox"/> Légumes, Produits céréaliers, Fruits, Viandes froides <input type="checkbox"/> Calories, Gras, Sucre, Sel <input type="checkbox"/> Croustilles, Bonbons, Chocolat, Boissons gazeuses <input type="checkbox"/> Légumes & fruits, Produits céréaliers, Lait & substituts, Viandes & substituts</p>	<p>10. Combien de portions de lait et substituts un(e) adolescent(e) de 14 à 18 ans devrait-il(elle) consommer par jour ?</p> <p><input type="checkbox"/> 1-2 portions par jour <input type="checkbox"/> 2-3 portions par jour <input type="checkbox"/> 3-4 portions par jour <input type="checkbox"/> 7-8 portions par jour</p>

Inscris tes coordonnées ci-dessous pour participer au tirage :

Prénom : _____ Nom : _____

Niveau : 1^{re} sec. 2^e sec. 3^e sec. 4^e sec. 5^e sec.

Programme : Formation générale Éducation internationale Autre (préciser) _____

Adresse courriel (facultatif) : _____