



## CIRCUIT N°2 - SANTÉ NUTRITION Questions/Réponses/Poinçons

BORNE		QUESTION	RÉPONSE	POINCON
99	Activité physique	Est-ce que le jardinage est une activité physique?	A - Oui	•• ••
100	L'hydratation	Qu'elle est quantité d'eau recommandée par jour?	B - 1,5L	• • •
101	Activité physique	Combien de temps minimum par jour d'activité physique est recommandée?	B - 25 Minutes	• ••• •
102	La viande	Sur combien de repas est-il recommandé de manger de la viande rouge par semaine?	B - 2 Repas	•••• ••••
103	Le lait	Quel est le lait le plus riche en calcium?	B - Le lait de Brebis	• •• •••
104	Les nutriments	Quels types de nutriments faut-il privilégier?	B - Les fibres, vitamines, calcium, fer	••• ••••
105	Aider nos aînés	En moyenne de combien est l'espérance de vie en bonne santé pour les femmes en 2020?	B - 65,5 Ans	•••• ••••
106	Le sel	Combien de grammes par jour est-il recommandé de consommer au maximum?	B - 5 Grammes (1 cuillère à café)	•••• • •
107	La cigarette	Fumer augmente le risque de cancer, oui, mais de combien?	B - 10 à 15 fois	•••• ••••
108	Le sucre	Combien de grammes de sucre est-il recommandé par jour?	A - 25 Grammes (un verre de jus de fruit)	• ••••
109	Les avocats	De combien de litres d'eau faut-il par jour pour 1 hectare?	B - 100 000 Litres (400 baignoires)	•••• ••••
110	Le transport	Est-ce que le fret ferroviaire émet moins que le fret aérien?	A - Oui	•••• ••••