

# Evaluation des connaissances

## Ambassadeurs du bien manger

*Nous vous remercions d'avoir suivi le cycle d'ateliers des Ambassadeurs du bien manger et espérons avoir répondu à vos attentes.*

*Vous avez désormais entre les mains les clés pour bien manger et êtes en mesure de les transmettre à votre tour.*

*Dans le but d'évaluer l'efficacité et la pertinence des temps d'animation nous vous invitons à répondre de manière anonyme à ce test de connaissance afin de mesurer les notions acquises.*

*En vous remerciant de votre collaboration.*

**\* Indique une question obligatoire**

---

1. Lieu d'intervention (nom de la structure)

---

Plusieurs réponses sont possibles !

2. Qu'est ce que l'alimentation durable ?

---

3. **Comment facilement retrouver l'ingrédient principal d'un aliment ? \***

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Il est en premier sur la liste des ingrédients
- ☐ Il est en dernier sur la liste des ingrédients
- ☐ Il est écrit en plus gros sur la liste des ingrédients

4. **D'après l'affiche du PNNS, citez un élément dont il est recommandé d'AUGMENTER la consommation**

---

5. **D'après l'affiche du PNNS, citez un élément qu'il est recommandé d'introduire dans son quotidien (ALLEZ VERS)**

---

6. **D'après l'affiche du PNNS, citez un élément dont il est recommandé de LIMITER la consommation**

---

7. **Cocher l'affirmation quand le macronutriment est bien associé à sa fonction principale :**

\*

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Glucides - Source d'énergie
- ☐ Lipides - Stock d'énergie
- ☐ Protéines - Anti-oxydant et stimulation du système immunitaire
- ☐ Fibres - Régulation du transit intestinal

8. **Quelles affirmations concernant le petit-déjeuner sont correctes ? (plusieurs réponses possibles)**

\*

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Mieux vaut dormir quelques minutes de plus que de se lever pour prendre un petit-déjeuner.
- ☐ Boire une boisson non sucrée, manger un fruit, un produit céréalier et un produit laitier est un petit-déjeuner complet
- ☐ Sauter le petit-déjeuner, c'est passer 16h sans manger (entre le dîner et le déjeuner).
- ☐ Un petit déjeuner salé peut être équilibré.

9. **Cocher la proposition d'assiette équilibrée \***

*Une seule réponse possible.*



☐ Poulet et pommes de terre



☐ Haricot vert, poulet et riz



☐ Semoule et légumes

10. **Qu'est ce que le microbiote ?**

*Une seule réponse possible.*

- ☐ L'ensemble des micro-organismes qui colonisent notre système digestif et qui communique avec notre cerveau.
- ☐ L'ensemble des micro-organismes qui colonisent notre système digestif et qui communique avec nos muscles.
- ☐ L'ensemble des micro-organismes qui colonisent notre système sanguin et qui communique avec notre cerveau.

11. **Nous sommes des micro-organismes vivants, on nous trouve dans les aliments fermentés (yaourt, cornichons, choucroute...) et nous pouvons être bénéfique pour la santé. Qui sommes nous ?** \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Prébiotiques
- ☐ Probiotiques
- ☐ Antibiotiques

12. **Quels sont les nutriments à adopter pour une bonne santé mentale ?**

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Les omégas 3 (poissons gras, noix, huile de colza, huile de lin)
- ☐ Les acides gras saturés (huile de palme, gras de la viande)
- ☐ Les fibres (fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses)
- ☐ Les probiotiques (fromage, kombucha, tofu)
- ☐ Les émulsifiants (aliments ultra-transformés)

13. **Quels aliments peuvent remplacer une portion de viande, poisson ou œuf ?** \*

*Une seule réponse possible.*

- ☐ Des légumineuses et des féculents (exemple : lentilles + riz)
- ☐ Des légumineuses et un produit laitier (exemple : lentilles + yaourt)
- ☐ Des légumineuses et un légume (exemple : lentilles + haricots verts)

14. **Parmi les activités suivantes, lesquelles sont considérées comme une activité physique ?** \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- ☐ Courir 10 km
- ☐ Aller faire ses courses à pied ou à vélo
- ☐ Faire le ménage

---

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

## Google Forms

