

QUIZZ 1 Hygiène de vie/Alimentation

(District de l'Orne de Football)

U15/U18

- 1) - Combien d'heures de sommeil faut-il pour des adolescents de 14 à 18 ans ?
 - a- Entre 9 et 11 heures.
 - b- Entre 8 et 10 heures.
 - c- Entre 7 et 9 heures.
- 2) - Quelle est la meilleure source d'énergie pour les muscles ?
 - a- Les produits laitiers.
 - b- Les glucides.
 - c- Les protéines.
- 3) - Qu'est-ce qu'il faut manger à chaque repas ?
 - a- Des pâtes.
 - b- Des fruits et des légumes.
 - c- Des chips ou des frites.
- 4) - Pour stimuler mon cerveau, je dois :
 - a- Pratiquer des exercices de concentration.
 - b- Beaucoup regarder la télévision.
 - c- Jouer à la console seul ou avec mes copains.

Réponses au QUIZZ 1 U15/U18 Hygiène de vie/Alimentation du

1) - Combien d'heures de sommeil faut-il pour des adolescents de 14 à 18 ans ?

- a- Entre 9 et 11 heures.
- b- Entre 8 et 10 heures (Pendant le sommeil le cerveau continue de fonctionner).
- c- Entre 7 et 9 heures.

2) - Quelle est la meilleure source d'énergie pour les muscles ?

- a- Les produits laitiers.
- b- Les glucides (C'est la principale source d'énergie utilisée par les muscles).
- c- Les protéines.

3) - Qu'est-ce qu'il faut manger à chaque repas ?

- a- Des pâtes.
- b- Des fruits et des légumes (Donne m'en 5).
- c- Des chips ou des frites.

4) - Pour stimuler mon cerveau, je dois :

- a- Pratiquer des exercices de concentration (Je peux faire des jeux de lecture, des quizz, ... et varier mes activités en alternant sport, lecture, jeux de société, devoirs, ...).
- b- Beaucoup regarder la télévision.
- c- Jouer à la console seul ou avec mes copains.