Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Testez vos connaissances en nutrition

Nous savons tous qu'un régime alimentaire nutritif et équilibré est important pour être en santé et le rester. Une alimentation riche en fruits, en légumes, en viande maigre et en grains entiers contribue non seulement à renforcer notre système immunitaire, mais aussi à prévenir certaines maladies chroniques comme les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, ainsi que certains cancers. De plus, elle peut aider à maintenir notre vivacité d'esprit et notre énergie à des niveaux élevés.



Quelle est l'étendue de vos connaissances en nutrition? Vous savez comment améliorer votre santé? Effectuez notre test, qui a été élaboré en fonction des recommandations du *Guide alimentaire canadien*, et vous pourrez répondre à ces questions.

Questions pour alimenter votre réflexion

1. **Combien de portions de lait et de substituts l'adulte moyen (de 19 à 50 ans) devrait-il consommer chaque jour?**

   a) Une

   b) Deux

   c) Trois

   d) Quatre

2. **Quelle est la source d'énergie de prédilection pour le corps?**

   a) Protéines

   b) Glucides

   c) Matières grasses

   d) Fibres

3. ***Le Guide alimentaire canadien* recommande d'éviter les gras trans dans le cadre de l'alimentation courante. Comme il est demandé dans le questionnaire de Canadian Living sur la nutrition, en quoi consistent les gras trans?**

   a) Ce sont des acides gras à chaîne droite dotés d'une longue durée de conservation

   b) Ce sont des gras qui augmentent le taux de cholestérol et le risque de maladie du cœur

   c) Ce sont des gras présents dans les aliments transformés comme certains types de margarine

   d) Toutes ces réponses

4. **Quel type de gras est bon pour votre santé?**

a) Polyinsaturés

b) Hydrogénés

c) Saturés

5. **Quelle est la meilleure source d'acides gras oméga-3?**

a) Huile d'olive

b) Yogourt grec

c) Saumon

d) Bœuf

6. **Il est essentiel à la production des globules rouges et une carence en celui-ci peut provoquer l'anémie.**

a) Magnésium

b) Chrome

c) Iode

d) Fer

7. **Sa consommation est nécessaire au maintien d'une peau saine et à la production des membranes cellulaires et des hormones.**

a) Matières grasses

b) Glucides

c) Fibres

d) Vitamine C

8. **Combien de portions de fruits et de légumes une femme adulte devrait-elle consommer chaque jour?**

a) De trois à quatre

b) De cinq à six

c) De sept à huit

d) De neuf à dix

9. **Combien de fois par semaine devriez-vous manger du poisson?**

a) Une

b) Deux

c) Trois

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

d) Quatre

10. **Tous les légumes sont nutritifs; toutefois, de quelles couleurs sont ceux qui ont la plus grande valeur nutritive?**

    a) Verts et orange

    b) Verts et jaunes

    c) Verts et rouges

Réponses – Comment vous en êtes-vous tiré?

1 – b

2 – b

3 – d

4 – a

5 – c

6 – d

7 – a

8 – c

9 – b

10 – a

Que signifient les résultats?

1 à 3 **Mauvais.** Vous devriez dire adieu aux beignes et télécharger une copie du *Guide alimentaire canadien*!

4 à 6 **Pas si mal.** Il est toutefois possible de faire mieux!

7 ou 8 **Bon.** Vous connaissez la valeur nutritive des pommes et des oranges!

9 ou 10 **Excellent.** Vous êtes un as de la nutrition!

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.