

Les questions de MYG

Ce document propose une série de questions à utiliser tout au long de la semaine afin de rendre l'activité plus dynamique et interactive. Il est suggéré de poser une question par jour aux élèves, dans le but de stimuler leur curiosité, encourager les échanges et approfondir leurs connaissances en lien avec l'alimentation. L'ensemble du contenu a été validé par une nutritionniste.

1- Qu'est-ce qu'un « superaliment » ?

 Attention, question piège !

Il n'existe pas d'aliment magique qui rend super fort ou super en santé tout seul. Le mot *superaliment*, c'est surtout un mot pour attirer notre attention.

 Le vrai secret, c'est de manger plusieurs aliments différents, pas juste un seul.

2- Comment savoir si un aliment emballé est un bon choix ?

Quand on choisit un aliment dans une boîte ou un sac, on peut regarder :

-  Le tableau de la valeur nutritive
-  La liste d'ingrédients

 Moins il y a d'ingrédients compliqués, mieux c'est souvent!

3- Pourquoi le jus de fruit n'est-il pas aussi bon qu'un fruit entier ?

Quand on fait du jus, on enlève presque toutes les fibres du fruit.

Les fibres nous aident à être rassasié·es. Elles aident aussi notre corps à mieux utiliser le sucre

👉 Résultat : on boit vite beaucoup de jus... et beaucoup de sucre, sans s'en rendre compte 👉 Mieux vaut croquer le fruit !

4 - Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes de plusieurs couleurs ?

Chaque couleur de fruit ou légume contient des nutriments uniques qui contribuent à la santé et au bien-être général.

👉 Plus il y a de couleurs dans ton assiette, plus on aide notre corps à avoir **tout ce dont il a besoin pour bien fonctionner.**

5 - Nomme un signe que ton corps manque d'eau

Quand on ne boit pas assez d'eau, notre corps nous envoie des messages :

- Avoir soif
- Être fatigué·e
- Avoir mal à la tête
- Avoir de la difficulté à se concentrer
- Avoir une urine foncée

👉 Boire de l'eau, c'est comme **recharger ses batteries** 