

Le chicon est... ? (choisir la bonne proposition)

- **... une création belge**
- ... importé de Russie

*L'histoire raconte qu'un paysan bruxellois avait dissimulé sa récolte de racines de chicorée d'hiver dans une cave sombre et humide lors de son départ au combat pour l'indépendance de la Belgique. Le chicon vit donc dans le noir. Sa culture a ensuite été mise au point par le jardinier en chef du jardin botanique de Bruxelles et son succès ne se fit pas attendre.*



Diététiciens/ciennes **1**

Vrai ou faux ? 20% de la population américaine serait obèse. Il faut donc revoir à la hausse la taille des cercueils, des tombes, des concessions, des corbillards car " beaucoup de gens ne rentrent plus dans un cercueil standard "

- **Vrai**

*Comparé au cercueil habituel de 61 centimètres, il mesure 112 centimètres de large, il est doté de charnières et de poignées renforcées, ce qui lui permet de contenir un poids de 320 kilos.*



Diététiciens/ciennes **1**

La pomme de terre est... ?  
(choisir la bonne proposition)

- **... originaire du Pérou**
- ... originaire d'un jardin bruxellois

*Les Espagnols ont découvert la pomme de terre au Pérou au début du XVI<sup>e</sup> siècle.*



Diététiciens/ciennes **1**

Les pépins de pommes sont-ils toxiques ?

- Non
- **Oui, car ils contiennent de l'acide cyanhydrique**

*Cependant, une personne pesant 60 kilos devrait manger 42 kilos de pépins de pomme avant de mourir. Donc, les deux réponses sont correctes !*



Diététiciens/ciennes **1**



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



À quel évènement doit-on l'introduction des échalotes, asperges et artichauts dans l'alimentation des Belges ?

- **Les croisades**
- La Première Guerre mondiale

*Les échalotes, les asperges, les artichauts, l'épinard, le sarrasin, le riz, le café, le sucre de canne, les épices (poivre, safran, cannelle ...) entrèrent pour la première fois dans l'alimentation des Belges grâce aux croisades.*



Diététiciens/ciennes

1

Vrai ou faux ? La vitamine D peut être synthétisée par l'exposition de la peau aux rayons du soleil

- **Vrai**

*Simplement exposer son visage, ses bras et ses mains aux rayons du soleil 15 minutes chaque jour est suffisant pour que la peau déclenche la fabrication de la vitamine D.*



Diététiciens/ciennes

2

Pourquoi conseille-t-on de faire tremper les légumineuses avant la cuisson ?

- **Le trempage réduit le taux d'acide phytique contenu dans la graine, les rendant plus digestes**

*Le trempage permet aussi une meilleure absorption des vitamines et minéraux. Toutes les graines contiennent de l'acide phytique (ce qui les rend indigestes). Chez les humains, l'acide phytique peut mener à certaines carences, à une perte osseuse, à l'anémie, à la dépression et à un affaiblissement du système immunitaire. Sa concentration peut être réduite par un trempage adéquat. De plus, sans trempage préalable, les légumineuses mettent beaucoup plus de temps à cuire !*



Diététiciens/ciennes

2

Faut-il manger des fruits et légumes de couleurs variées ?

- **Oui, de préférence**
- Non, la couleur ne donne aucune indication sur la propriété nutritionnelle

*Les molécules antioxydantes sont des pigments naturels. Le lycopène (rouge) améliore la digestion ; la lutéine (vert), joue sur l'œil et le système cardiovasculaire, etc...*



Diététiciens/ciennes

2





Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Vrai ou faux ? C'est dans le blanc que se retrouve la majorité des vitamines et des minéraux de l'œuf

- **Faux**

*Les éléments nutritifs de l'œuf se répartissent inégalement entre le blanc et le jaune. Bien que le blanc fournisse les trois quarts des protéines, le jaune est plus riche en vitamines et en minéraux : vitamine B12, acide folique, acide pantothénique, vitamine A, vitamine E, phosphore et zinc.*



Diététiciens/ciennes

2

À votre avis, pourquoi faut-il enlever les emballages avant de placer vos yaourts au frigo ?  
Donnez deux raisons

- **Pour éviter la propagation des germes**
- **Pour faciliter la circulation de l'air froid**



Diététiciens/ciennes

3

Qu'est-ce que le *checkfood* ?

- **Une application qui alerte sur les dates de péremption des produits de votre frigo**
- Le ramassage des fruits, légumes et céréales tombés au sol dans un champ qui vient d'être récolté

*Une fois vos courses achevées, scannez les codes-barres de vos produits grâce à l'application, renseignez leur date de péremption et rangez-les dans votre placard. Lorsque la date de péremption de vos aliments approche, vous avez deux solutions : soit vous mangez votre produit, soit vous le donnez !*



Diététiciens/ciennes

2

Pourquoi la choucroute était-elle appréciée par les marins au XVIII<sup>e</sup> siècle ?

- **Riche en vitamine C, la choucroute se conservait facilement et permettait de lutter contre le scorbut dont ils souffraient souvent**

*La choucroute était composée de chou blanc râpé mis en saumure dans des tonneaux avec des herbes aromatiques. C'est James Cook (1728-1779) qui, connaissant le rôle préventif des agrumes et d'autres végétaux contre le scorbut, prescrivit la choucroute à ses hommes.*



Diététiciens/ciennes

3





Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



**Vrai ou faux ? Les fromages à pâte ferme (ex : cheddar) sont de meilleures sources de calcium que les fromages à pâte molle (ex : brie)**

- **Vrai**

*Le taux de calcium donne au fromage sa texture plus ou moins dure.*



Diététiciens/ciennes

**3**

**Citez trois effets que les additifs alimentaires nuisibles pourraient avoir sur la santé des personnes ?**

- **Eczéma, douleurs intestinales, allergies, asthme, diarrhées, surpoids, diabète, hyperactivité, trouble de l'attention chez les enfants sensibles**



Diététiciens/ciennes

**3**

**Qu'est-ce que le Disco Soupe ?**

- **Des réunions collectives de cuisine dans lesquelles on utilise des légumes invendus. Les soupes confectionnées sont ensuite redistribuées à tous gratuitement**
- **Une opération menée dans des écoles françaises pour lutter contre l'obésité infantile ; les élèves pédalent sur du disco pour fournir l'énergie nécessaire à chauffer la soupe de la cantine**



Diététiciens/ciennes

**3**

**Comment conserver des artichauts plus longtemps ?**

- **Tremper les queues dans l'eau**



Diététiciens/ciennes

**4**





Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes





Comment empêcher qu'une pomme de terre ne germe ?

- **Entreposez-la dans un endroit sombre avec deux pommes**

*La pomme dégage un gaz appelé éthylène, qui empêche les pommes de terre de germer.*



Diététiciens/ciennes

4

En 2015, en Belgique, sur 100 personnes, combien sont obèses ? (à 5 % près)

- **Quatorze avec un indice de masse corporelle supérieur à 30**

*L'Académie royale de Médecine estime que l'obésité touche 15% des enfants en Belgique.*



Diététiciens/ciennes

4

Citez quatre conséquences médicales et sociales des enfants en surpoids

- **Perte de cognition, dépression, isolement social, faible estime de soi, tristesse, solitude, nervosité, niveau d'éducation plus faible, hypertension artérielle, niveaux accrus de cholestérol et d'insuline, défaillance sur le plan de la tolérance au glucose, diabète de type 2, problèmes au niveau des os et des articulations, apnée obstructive du sommeil, crises d'asthme, problèmes rénaux...**



Diététiciens/ciennes

4

Pourquoi faut-il manger cinq fruits et légumes par jour ?

- **C'est une question de quantité et de variété ! La quantité recommandée pour satisfaire ses AJR (Apports journaliers recommandés) en vitamines, fibres et minéraux est d'environ 400 à 500 grammes par jour. Une portion de légume étant d'environ 80 grammes, les recommandations de consommation proposent légitimement de manger cinq fruits et légumes par jour.**

*Inutile de manger 400 grammes de carottes sur la journée ! Ce qui compte aussi, c'est la variété !*



Diététiciens/ciennes

4



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes



Diététiciens/ciennes

