

Quizz alimentation

1. En vieillissant, le corps dépense moins d'énergie, donc je dois manger moins.

Faux: Les besoins en énergie des personnes âgées sont au moins égaux à ceux d'une personne plus jeune qui a une activité physique équivalente.

2. Il est recommandé de diminuer, voire supprimer les viandes et poissons.

Faux: L'apport en protéines est indispensable pour maintenir votre masse musculaire et ainsi, diminuer le risque de chutes.

3. Je dois remplacer les féculents par des légumes pour éviter une constipation.

Faux: Les féculents sont une de nos sources d'énergie principale, il ne faut pas les supprimer.

4. Je dois consommer un produit laitier à chaque repas.

Vrai: Il est recommandé de consommer 3 à 4 portions de produits laitiers par jour pour couvrir les besoins qui sont à 1200mg par jour.

5. Il est recommandé de dîner léger pour mieux dormir.

Faux: Les apports énergétiques doivent être répartis sur les 3 repas. La structure des repas est importante, au besoin, les quantités peuvent être diminuées.

6. Avec l'âge, l'appétit et la sensation de soif diminuent.

Vrai: En vieillissant, il est normal que l'appétit et la sensation de faim. C'est un processus physiologique.

7. Avec l'âge, je suis rassasié plus rapidement et pour une plus faible quantité.

Vrai: La sensation de satiété est plus précoce en prenant de l'âge. Il peut être nécessaire de fractionner les repas.

8. Le plaisir alimentaire ne passe que par le goût.

Faux: Tous les sens jouent dans le plaisir alimentaire. Le goût peut parfois même être altéré. Il est donc important de préparer de belles assiettes colorées.

Quizz alimentation

9. Après 75 ans, près d'une personne sur deux ne mange pas suffisamment.

Vrai: Avec la diminution de l'appétit, la perte de goût et la satiété plus précoce, les apports nutritionnels des personnes âgées sont souvent insuffisants pour couvrir leurs besoins.

10. Le lait entier est plus riche en protéines et en calcium que le lait demi écrémé.

Faux: La seule différence est l'apport en matières grasses (lipides).

11. Certaines eaux minérales permettent de compléter les apports en calcium.

Vrai: Ces eaux peuvent être intéressantes pour atteindre les besoins en calcium qui sont augmentés avec l'âge.

12. Je ne dois boire que lorsque j'ai soif.

Faux: La sensation de soif étant diminuée, il est nécessaire de boire régulièrement au cours de la journée sans attendre de ressentir la soif.

13. Les légumes surgelés contiennent autant de vitamines et minéraux que les légumes frais.

Vrai: La surgélation étant une méthode de conservation qui préserve les nutriments et les légumes récoltés à maturité en pleine saison, ils sont tout aussi intéressants que les légumes frais. Voire même plus, lorsque les légumes frais ne sont pas de saison.

14. La viande blanche est aussi nourrissante que la viande rouge.

Vrai: Leur composition nutritionnelle est quasi similaire.

15. Pour comparer deux paquets de biscuits, il est pertinent de regarder le nutri-score.

Vrai: Le nutri-score est un indicateur intéressant lorsqu'il est bien utilisé.