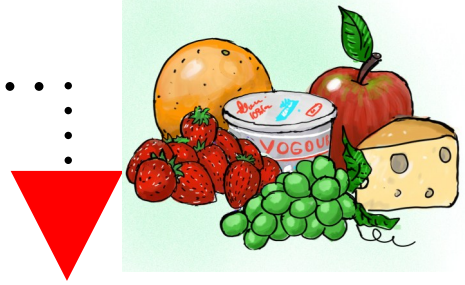


# VRAI OU FAUX Sur la Nutrition



- ♦ ***Le fer est mieux absorbé dans le corps lorsqu'il est consommé avec un aliment riche en vitamine C.***

## VRAI

Lorsque l'on mange un aliment renfermant du fer, de la viande par exemple, une partie du fer sera perdue. Pour limiter le plus possible cette perte, il faut manger un aliment riche en vitamine C au même repas. Ex. : 1 kiwi, 1 orange, 1/2 tasse de poivron, 1 tasse de jus de légumes ou de jus d'orange.

- ♦ ***Il est bien de boire une boisson énergétique avant ou pendant une activité sportive.***

## FAUX

Ces boissons renferment de la caféine ce qui déshydrate le corps. Durant une activité physique, il faut s'assurer de toujours bien s'hydrater. De plus, les boissons énergétiques sont riches en sucres et en calories. Buvez plutôt de l'eau!

- ♦ ***Les légumes congelés sont moins nutritifs que les légumes frais.***



## FAUX

Les légumes congelés sont congelés dans les 24 heures suivant leur cueillette. La congélation arrête leur détérioration et permet de conserver un maximum de leurs vitamines. Un légume congelé est aussi sinon plus nutritif qu'un légume frais! C'est également le cas pour les fruits congelés.

- ♦ ***1 canette (355ml) de boisson gazeuse régulière renferme 10 cuillères à thé de sucre.***



## VRAI

La boisson gazeuse régulière renferme beaucoup de sucres. Une consommation élevée de boisson gazeuse régulière peut causer la carie dentaire, l'obésité et le diabète. Ces boissons ne devraient être bues qu'à l'occasion (au plus 5/semaine).

