



QUIZZ

- | | | |
|--|------|------|
| 1- Pour ma santé, il est conseillé de prendre un petit déjeuner le matin, quel que soit mes horaires de travail. | VRAI | FAUX |
| 2- Seule une activité physique intense est bénéfique pour ma santé. | VRAI | FAUX |
| 3- Sauter des repas favorise la prise de poids. | VRAI | FAUX |
| 4- Pour me maintenir éveillé après la pause de 2h, je bois du café, des sodas sucrés ou des boissons énergisantes. | VRAI | FAUX |
| 5- Manger la nuit équivaut à manger le jour. | VRAI | FAUX |
| 6- Grignoter lors du poste de nuit est bon pour ma santé. | VRAI | FAUX |
| 7- Travailler en horaires décalés me dispense de pratiquer une activité physique. | VRAI | FAUX |
| 8- Le petit déjeuner doit être pris en une seule fois, avant de quitter le domicile. | VRAI | FAUX |
| 9- Un sandwich, c'est forcément déséquilibré. | VRAI | FAUX |
| 10- Manger des protéines (viande, poisson, œuf) me permet de maintenir ma vigilance et mon éveil. | VRAI | FAUX |