



Édition 2020, Montréal, Québec

QUESTIONNAIRE

BOURSES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Objectif: *Aider les parents vulnérables à financer un programme d'activité physique pour leurs enfants avec le soutien d'une bourses de 100 \$.*



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Date : ____/____/____ Téléphone : _____/_____

IMPORTANT : Répondez à ces questions et courez la chance de gagner une bourse de 100 \$ comme levier pour inscrire votre enfant à un programme d'activité physique dans le but de contrer l'obésité juvénile. Vous trouverez des brochures de saines habitudes de vie en pièce jointe qui peuvent vous aider à répondre à ces questions. Aussi, vous pouvez visiter notre site web : www.fascbn.org pour avoir plus d'informations.

CONNAISSANCE DE L'ORGANISME

Nous vous invitons à visiter notre site web (www.fascbn.org) pour mieux connaître le Fond-Action Santé Communautaire Bénise-Normil (FASCBN). Pour de l'aide, veuillez nous contacter!

QUESTION 1 :

En quelle année le FASCBN a été fondé?

- A. 2012
- B. 2015
- C. 2014
- D. 2020

QUESTION 2 :

En hommage de quelle personne l'organisme a-t-il été créé?

RP : _____

1



QUESTION SUR DE SAINES HABITUDES DE VIE

QUESTION 1 :

Quel type d'acide gras qui est en cause de l'élévation du taux de cholestérol sanguin?

- A. acide gras monoinsaturé
- B. acide gras saturé
- C. acide gras linoléique
- D. acide linoléique

QUESTION 2 :

Quels sont les facteurs de risque du diabète type 2?

- A. facteurs génétiques/hérédité
- B. habitudes alimentaires
- C. surplus de poids
- D. sédentarité

QUESTION 3 :

Quelle boisson végétale a une valeur nutritive similaire à celle du lait 2%?

- A. boisson de soya enrichie
- B. boisson d'amandes
- C. boisson de riz
- D. boisson de chanvre



QUESTION SUR DE SAINES HABITUDES DE VIE

QUESTION 4 :

Quelles sont les choix qui constituent une meilleure source de fibres?

- A. maïs moulu
- B. le quinoa
- C. le blé
- D. le riz blanc

QUESTION 5 :

Selon ce tableau de valeur nutritive, est-ce que cette barre de céréales est une source de fibres alimentaires?

1. Oui
2. Non

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 1 bar (19.5 g) pour 1 barre (19.5 g)	
	Amount / Teneur
Calories / Calories	70
Fat / Lipides	1.5 g
Sodium / Sodium	4 mg
Carbohydrate / Glucides	13 g
Fibre / Fibres	1 g
Sugars / Sucres	6 g
Protein / Protéines	1 g
% Daily value / % valeur quotidienne	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	25 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %



QUESTION SUR DE SAINES HABITUDES DE VIE

QUESTION 6 :

Pourquoi le déjeuner est-il important?

- A. le déjeuner n'est pas un repas important!
- B. le déjeuner permet de retrouver nos réserves d'énergie après une nuit de jeûne.
- C. le déjeuner permet la concentration et un meilleur comportement
- D. Aucune de ces réponses

QUESTION 7 :

Comment est composée une journée équilibrée?

- A. 3 repas + 2 à 3 collations par jour
- B. 2 repas
- C. 3 repas
- D. 3 repas + 1 collation

QUESTION 8 :

Comment prévenir le diabète type 2?

- A. arrêté de manger du sucre
- B. manger plus de légumes
- C. consommer plus d'eau; moins de sucre; plus de fruits et légumes et faire plus d'activité physique
- D. boire plus d'eau



MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!

**VEUILLEZ RETOURNER LE QUESTIONNAIRE AUX BUREAU DE FASCBN.
NOUS VOUS CONTACTERONS POUR L'OBTENTION DE LA BOURSE.**

5