

# PROGRAMME DE REMISE DE BOURSES DE SAINES HABITUDES DE VIE (PRBSHV)



Édition 2020, Montréal, Québec

## QUESTIONNAIRE

### CONCOURS DE BOURSES DE SAINES HABITUDES DE VIE

***Objectif: Aider les parents à financer un programme d'activité physique pour leurs enfants en octroyant une bourse de 200 \$/parent à travers ce concours.***

---



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**IMPORTANT : Répondez à ces questions et courez la chance de gagner une bourse de 200 \$ 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. Par la suite, vous serez invités à participer à un tirage pour connaître les cinq gagnants. Les bourses seront remises lors d'un dîner de bienfaisance en octobre 2020.**

## CONNAISSANCE DE L'ORGANISME

Nous vous invitons à visiter notre site web ([www.fascbn.org](http://www.fascbn.org)) pour connaître le Fond-Action Santé Communautaire Bénise-Normil (FASCBN). Pour plus d'info., 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 à 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. haricots
- 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	8 %



## 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 AU SERVICE DE GARDE OU  
LE CENTRE DE LA FAMILLE DONT VOUS VOUS ÊTES INSCRITS. NOUS  
VOUS CONTACTERONS AFIN DE PRENDRE PART AU TIRAGE POUR  
CONNAÎTRE LES GAGNANTS.**