



Escape game



Vidéo : Les aliments ultra-transformés et leurs effets sur note santé – L'Obs

Alors qu'une partie de la population mondiale souffre de sous-alimentation, les régimes alimentaires déséquilibrés dans de nombreux pays développés est également un problème de santé majeur actuellement.

Les informations données par la vidéo (QR code ci-dessus) vont vous permettre de répondre aux questions des « cartes Eureka » n° 1 à n°6.

Le code mystère est composé des lettres correspondant aux réponses correctes, à remettre dans le bon ordre !

Code mystère

Les aliments ultra-transformés trouvés en supermarchés :

- A. constituant environ 40% à 50% de l'offre alimentaire
- B. constituant environ 10% à 20% de l'offre alimentaire
- C. constituant environ 50 de l'offre alimentaire
- D. constituant plus de 80 % de l'offre alimentaire

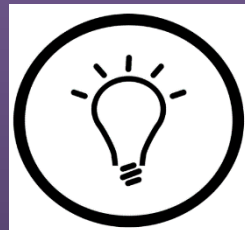
1



La conservation des aliments ultra-transformés est permise :

- E. par l'ajout de sucre seulement
- A. par l'ajout de sel seulement
- C. par l'ajout de sucre ou de sel
- D. par l'ajout d'omegas

2



L'OMS recommande de :

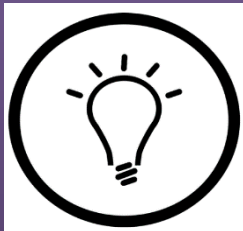
T. ne pas dépasser 1g de sel/jour

U. ne pas dépasser 2g de sel/jour

V. ne pas dépasser 5g de sel/jour

W. ne pas dépasser 10g de sel/jour

3



Les omégas 6 :

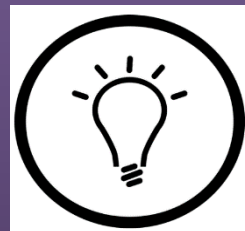
B. sont des types de sucres

C. sont des types de graisses

D. sont des types d'aliments

E. n'existent pas

4



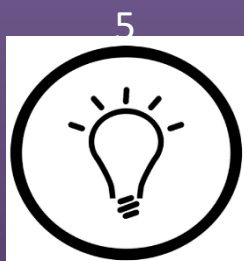


F. L'ensemble 1 contient des aliments non transformés

G. L'ensemble 2 contient des aliments ultra-transformés

H. Les ensembles 1 et 2 sont des aliments ultra-transformés

I. L'ensemble 1 contient des aliments ultra-transformés



L'excès de sel est associé à :

M. l'amélioration de la santé

N. des maladies comme l'hypertension ou le cancer

O. à une alimentation saine

P. la consommation d'aliments non transformés

