



Petit déjeuner en équilibre !



1) **Prends-tu généralement un petit déjeuner avant de venir au lycée ?**

- OUI NON

2) **Si NON pourquoi ?**

- Pas faim, pas envie
- Pas le temps
- Autre : préciser.....

3) **As-tu apprécié le petit déjeuner que tu as pris ce matin ?**

- OUI NON

4) **Quel serait le petit déjeuner idéal ?**

- celui qui fait sécréter beaucoup d'insuline dans l'organisme
- celui qui fait sécréter moins d'insuline dans l'organisme
- celui qui ne contient que des produits sucrés

5) **Coche les aliments qui ont un indice glycémique bas et qu'il faut favoriser au petit déjeuner ?**

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> beurre | <input type="checkbox"/> fromage |
| <input type="checkbox"/> confiture | <input type="checkbox"/> muesli |
| <input type="checkbox"/> pain blanc | <input type="checkbox"/> compote |
| <input type="checkbox"/> pain complet | <input type="checkbox"/> jus de fruits |
| <input type="checkbox"/> jambon | <input type="checkbox"/> fruit entier |

6) **Prendre des protéines animales (œufs, jambon, fromage...) le matin favorise :**

- l'éveil, la motivation par l'augmentation de la production de Dopamine
- n'a aucun intérêt si ce n'est de copier les pays anglo-saxons
- permet de tenir plus facilement jusqu'au repas de 12h

Projet CESC petit déjeuner - Questionnaire à remettre en fin de petit déjeuner dans l'urne. MERCI !



Petit déjeuner en équilibre !



1) **Prends-tu généralement un petit déjeuner avant de venir au lycée ?**

- OUI NON

2) **Si NON pourquoi ?**

- Pas faim, pas envie
- Pas le temps
- Autre : préciser.....

3) **As-tu apprécié le petit déjeuner que tu as pris ce matin ?**

- OUI NON

4) **Quel serait le petit déjeuner idéal ?**

- celui qui fait sécréter beaucoup d'insuline dans l'organisme
- celui qui fait sécréter moins d'insuline dans l'organisme
- celui qui ne contient que des produits sucrés

5) **Coche les aliments qui ont un indice glycémique bas et qu'il faut favoriser au petit déjeuner ?**

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> beurre | <input type="checkbox"/> fromage |
| <input type="checkbox"/> confiture | <input type="checkbox"/> muesli |
| <input type="checkbox"/> pain blanc | <input type="checkbox"/> compote |
| <input type="checkbox"/> pain complet | <input type="checkbox"/> jus de fruits |
| <input type="checkbox"/> jambon | <input type="checkbox"/> fruit entier |

6) **Prendre des protéines animales (œufs, jambon, fromage...) le matin favorise :**

- l'éveil, la motivation par l'augmentation de la production de Dopamine
- n'a aucun intérêt si ce n'est de copier les pays anglo-saxons
- permet de tenir plus facilement jusqu'au repas de 12h

Projet CESC petit déjeuner - Questionnaire à remettre en fin de petit déjeuner dans l'urne. MERCI !