

# Les enquêteurs de la vitamine C

## Quiz et FAQ

1) Qu'est-ce que les vitamines ?

- Les vitamines sont des composés organiques synthétisés par notre organisme.
- Les vitamines sont des composés organiques, essentiels à notre vie, notre croissance et notre santé.
- Les vitamines sont des composés organiques que nous obtenons par l'alimentation.

2) Qu'est-ce que le scorbut ?

- Le scorbut est une maladie, causée par un manque de vitamine C.
- Le scorbut est une maladie que l'on attrape lorsqu'on navigue.
- Le scorbut est une maladie courante chez les jeunes.

3) Peut-on avoir un niveau trop élevé de vitamine C dans notre corps ?

- Oui, si on mange trop de fruits.
- Non, car la vitamine C est une vitamine hydrosoluble.

4) Quel fruit ou légume contient la plus grande quantité de vitamine C ?

- Orange,
- Kiwi,
- Poivrons,
- Ananas,
- Chou frisé

5) Un adulte a besoin d'un apport quotidien de 80 mg de vitamine C. Le poivron contient environ 180 mg de vitamine C pour 100 g de légume et l'orange environ 59 mg/100 g. Quelle quantité approximative de poivron ou d'orange devons-nous consommer pour obtenir la quantité quotidienne nécessaire ?

- 45 g de poivron ou 150 g d'orange.
- 20 g de poivron ou 200 g d'orange.
- 15g de poivron ou 300g d'orange.

## Réponses

1) Qu'est-ce que les vitamines ?

- Les vitamines sont des composés organiques, essentiels à notre vie, notre croissance et notre santé.

2) Qu'est-ce que le scorbut ?

- Le scorbut est une maladie, causée par un manque de vitamine C.

3) Peut-on avoir un niveau trop élevé de vitamine C dans notre corps ?

- Non, car la vitamine C est une vitamine hydrosoluble.

4) Quel fruit ou légume contient la plus grande quantité de vitamine C ?

- Poivrons.

5) Un adulte a besoin d'un apport quotidien de 80 mg de vitamine C. Le poivron contient environ 180 mg de vitamine C pour 100 g de légume et l'orange environ 59 mg/100 g. Quelle quantité approximative de poivron ou d'orange devons-nous consommer pour obtenir la quantité quotidienne nécessaire ?

- 45 g de poivron ou 150 g d'orange.