

AVANT DE COMMENCER

1 Répondez aux questions suivantes.

1 Vous mangez :

- a Matin, midi et soir
- b Moins de 3 repas par jour
- c Quand vous avez le temps

2 Vous mangez surtout :

- a Des plats préparés
- b Des plats cuisinés
- c Des sandwiches, Mc Do, Kebabs.

3 Quel repas doit être le plus consistant ?

- a Le petit-déjeuner
- b Le goûter
- c Le dîner

4 Vous mangez :

- a Tout le temps la même chose.
- b Le plus varié possible.
- c Vous n'y prêtez aucune attention.

5 Vous buvez de l'eau :

- a Rarement
- b Pendant les repas
- c Régulièrement dans la journée

6 Vous mangez des fruits et légumes :

- a Jamais
- b Occasionnellement
- c Tous les jours

Le menu diététique

Chaque individu a des **besoins alimentaires** qui dépendent de son sexe, de son mode de vie, de son activité physique, de son âge. L'équilibre alimentaire demande une vision globale de ce que nous consommons. Une bonne alimentation résulte surtout de la régularité dans la prise quotidienne des repas et d'une **alimentation variée**. Trouver son équilibre passe par l'écoute de ses sensations corporelles comme la faim ou le manque d'appétit.

Le matin, prenez un bon bol de céréales ou un ou deux yaourts naturels, sinon une tartine de miel, de beurre ou de confiture. Ajoutez à cela un bon jus de fruit pressé.

La **collation** vers 10h30 : une pomme par exemple. Il existe aussi des biscuits secs : délicieux, faibles en calories, sains, et fruités! Vous pouvez prendre un yaourt 0% de matière grasse.

Mangez de tout : des légumes, de la viande, des œufs, de la salade, du poisson, des féculents jusqu'à éprouver une sensation de **satiété**. Comme dessert prenez un produit laitier, un fruit, des biscuits, de la glace.

Tout dépend de ce que vous avez mangé le matin et de ce que vous mangerez encore au cours de la journée. Vous avez le droit à une petite gourmandise par jour à peu près. Pas plus ! En outre, vous pouvez prendre un goûter vers 16h.

Mangez plus léger : un potage, une omelette, une salade, avec un peu de fromage, un fruit. Buvez toujours beaucoup d'eau. Habituez-vous à manger bien, c'est-à-dire de tout, en bonne quantité, aux bons moments.

N'essayez pas de maigrir si vous n'en avez pas besoin, posez-vous bien la question.

Si vous devez perdre un tout petit peu de poids, essayez de manger mieux.

Si vous devez réellement maigrir, et si en améliorant votre façon de manger, vous ne maigrissez pas suffisamment, ne jeûnez pas, allez voir un médecin. Si vous n'êtes pas vraiment en surpoids, continuez à bien manger pour ne pas grossir, et pour être en bonne santé.



Compréhension écrite

2 Lisez le texte et attribuez son titre à chaque paragraphe.

Le déjeuner

Des conseils

Le petit-déjeuner

Le dîner

3 Lisez de nouveau le texte, puis dites :

- 1 de quoi dépendent les besoins alimentaires ;
- 2 comment définir une bonne alimentation ;
- 3 en quoi consiste un petit-déjeuner équilibré ;
- 4 ce qu'on devrait manger au déjeuner ;
- 5 comment on doit manger le soir ;
- 6 quelle est l'alimentation pour une croissance et un développement harmonieux ;
- 7 ce qu'on doit faire si l'on ne maigrit pas en ayant pourtant amélioré sa façon de manger.

Production écrite

- 4 Rédigez un texte de 200 mots environ dont le titre sera le dicton français « il faut petit-déjeuner comme un roi, déjeuner comme un prince et dîner comme un pauvre ». Expliquez ce dicton, développez et donnez des exemples.**