

Lisez ce texte et donne-lui un titre

La malbouffe, ce sont les hamburgers, les frites, les pizzas et les sodas que beaucoup de personnes **aiment manger**. Les jeunes **adorent** ce type de nourriture parce qu'elle est rapide et savoureuse. Par exemple, certains **aiment** les tacos ou les nuggets avec des amis. Mais les adultes aussi mangent souvent de la malbouffe. Ils prennent parfois un sandwich ou une pizza quand ils n'ont pas le temps de cuisiner. Pourtant, **je n'aime pas manger** ce type de repas tous les jours car ce n'est pas bon pour la santé.

Manger trop de malbouffe, comme les sucreries ou les plats gras, peut être mauvais pour le corps. Elle contient beaucoup de sucre, de sel et de graisses. Par exemple, **je déteste** les boissons gazeuses car elles sont pleines de sucre. Les adultes boivent souvent des sodas ou des cafés très sucrés, surtout au travail. Cela peut causer des problèmes de santé comme l'obésité, le diabète ou les maladies du cœur. C'est pourquoi il est important de faire attention à ce que l'on mange.

Il est préférable de manger équilibré pour rester en forme. **J'adore** les plats faits maison avec des légumes et des fruits, c'est bien plus sain ! Les adultes doivent aussi faire attention à leur alimentation. **Je n'aime pas** quand on mange toujours dehors.

Manger moins de malbouffe et plus de nourriture saine est bon pour tout le monde.



J'adore ça (++++) - J'aime beaucoup (+++) - J'aime ça (++)
Je n'aime pas beaucoup (-) - Je n'aime pas (--) - Je déteste (----)

Activité 1 : Vrai ou Faux

Lisez les affirmations ci-dessous et écrivez « Vrai » ou « Faux ».

1. Les jeunes adorent la malbouffe parce qu'elle est rapide et savoureuse.
2. La malbouffe contient beaucoup de vitamines et de protéines.
3. Manger trop de malbouffe peut causer des problèmes de santé comme le diabète.
4. Les adultes ne mangent jamais de malbouffe.
5. Les fruits et les légumes sont une bonne alternative à la malbouffe.

Activité 2 : Questions à Choix Multiple

Répondez aux questions suivantes en choisissant la bonne réponse.

1. Pourquoi les jeunes aiment-ils la malbouffe ?
 - a) Parce qu'elle est saine
 - b) Parce qu'elle est rapide et savoureuse
 - c) Parce qu'elle est chère
2. Qu'est-ce que la malbouffe contient en grande quantité ?
 - a) Des vitamines
 - b) Du sucre, du sel et des graisses
 - c) Du calcium
3. Quelle est la conséquence de manger trop de malbouffe ?
 - a) On devient plus intelligent
 - b) On peut prendre du poids
 - c) On est toujours en forme
4. Que peuvent faire les adultes pour manger plus sainement ?
 - a) Boire plus de sodas
 - b) Manger plus de fruits et de légumes
 - c) Manger plus de hamburgers
5. Quelle est une alternative saine à la malbouffe ?
 - a) Les bonbons
 - b) Les fruits et les légumes
 - c) Les chips