Activité 2. Compréhension écrite.

RÉGIMES DES ADOS : MAUVAISE NOTE !

Les adolescents se nourrissent mal : c'est le cri d'alarme des médecins nutritionnistes et des diététiciens.

1 Pour commencer la journée, garçons et filles prennent en général une simple boisson chaude (chocolat, café, thé) et, bien sûr, ils se sentent fatigués vers 11 heures !

2 À midi, les élèves qui déjeunent à la cantine sont certains d'avoir un menu équilibré (légumes, viande ou poisson, produit laitier, fruit). Mais beaucoup d'autres mangent en vitesse : un simple sandwich ou, plus grave, seulement une barre chocolatée …

3 À la sortie des cours, vers 17 heures, les pauses-goûter avec laitages et fruits sont rares : c'est plutôt l'heure de la cigarette (37 % fument tous les jours).

4 Enfin, le soir, les ados dînent de moins en moins souvent à table avec leurs parents ; ils mangent ce qu'ils trouvent dans le réfrigérateur familial. Parents, soyez vigilants quand vous faites des courses !

Exercice 1. Choisissez le mot qui convient.

1. Les ados ont de ... habitudes alimentaires.

a. mauvaises b. bonnes c. nouvelles

2. ... des adolescents fument tous les jours.

a. La plupart b. Un petit nombre c. Un grand nombre

3. À la cantine de l'école, on mange ...

a. bien b. léger c. en vitesse

LIVEWORKSHEETS

Exercice 2. Complétez le tableau selon les idées du texte.

Les bonnes habitudes de se nourrir	Les mauvaises habitudes de se nourrir
- ..... à midi - prendre ..... avec ..... - ..... avec les parents	- ..... pour commencer la journée - manger ..... : un ....., une ..... - ..... -manger ce qu'on trouve ....

LIVEWORKSHEETS