

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

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