



Nom:

Compréhension de texte: les habitudes alimentaires

Exercice 1

Quatre adolescents racontent leurs habitudes alimentaires. Lis ces textes attentivement. Quelle description correspond à quelle pyramide alimentaire?



Louis, 15 ans

Le matin au réveil, je bois un chocolat chaud. Pour la pause de 10 heures, j'achète deux à trois croissants ou petits pains à la boulangerie, sur le chemin de l'école. À midi, je mange chez mes voisins, car mes parents n'ont pas le temps de rentrer du travail. Ma voisine prépare toujours de bons repas: une pizza, des spaghettis bolognaise ou un émincé de bœuf avec du riz. Mais rarement des légumes. Selon ma voisine, les légumes sont trop chers. Moi, je suis content comme ça! L'après-midi, j'aime bien manger un yogourt nature ou un séré, et de temps en temps des fruits. Je

bois toujours la même chose: de l'eau ou du thé non sucré. Je n'aime pas les autres boissons. Le soir, je mange avec toute ma famille. Nous prenons en général un souper froid: du pain, du fromage, de la charcuterie et parfois un bircher.



Hélène, 16 ans

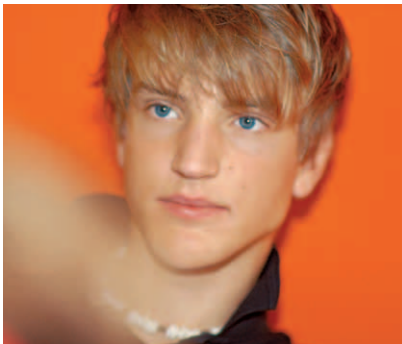
Le matin, quand j'arrive à la cuisine, le petit-déjeuner est déjà sur la table. Comme ils partent très tôt au travail, mes parents préparent toujours le petit-déjeuner. Je bois un verre de jus de fruits et avale deux tartines au beurre et à la confiture. Si j'ai encore faim, je mange aussi un yogourt. Sinon, je l'emporte pour la récré. Malheureusement, il n'y a pas de kiosque dans notre école. À midi, je rentre à la maison. Si maman ou papa est là, le repas m'attend. S'ils ne sont pas là, ils m'ont préparé quelque chose à réchauffer. Le dîner est toujours très varié, avec du riz, des pâtes

ou des pommes de terre, des produits laitiers et beaucoup de légumes. Jamais de viande, car nous sommes tous végétariens. Pour le dessert et pour les quatre heures, nous pouvons nous servir dans le plat à fruits. Une ou deux fois par semaine, il y a une douceur pour le dessert. Comme boisson, je peux toujours me servir de thé non sucré ou de sirop. Ou, bien sûr, d'eau du robinet. Le soir, nous rentrons tous à des heures différentes, et n'avons pas tous le même appétit. Mes parents ont des horaires de travail irréguliers et mes frères sont souvent à l'entraînement. Par conséquent, nous ne mangeons pas ensemble. Chacun se sert dans le réfrigérateur et mange ce qui lui fait envie. La plupart du temps, je mange du pain, du fromage et un séré.



Nom:

Compréhension de texte: les habitudes alimentaires



Denis, 16 ans

Au réveil, j'ai toujours une faim de loup. Je file donc dans la cuisine pour un petit-déjeuner copieux: un verre de lait, une tartine beurre-confiture ou des céréales, et quelques fruits frais. À la récré, je mange des noix ou du pain croustillant. Le midi, nous mangeons toujours une salade mêlée, des légumes cuits, des féculents (pommes de terre, riz ou pâtes) en gratin par exemple. Parfois, il y a aussi une tranche de viande ou du poisson, mais pas tous les jours. Ma maman est une excellente cuisinière! Je suis content de rentrer manger à la maison. À quatre heures, je mange par exemple

un yogourt, un petit sandwich au fromage ou à la viande, ou une poignée de fruits. Cela dépend d'où je suis et de ce que je fais. Le soir, mon père est aussi à la maison. En général, nous nous partageons les restes. Pour compléter, il y a des tartines et de la salade. L'hiver, nous préparons parfois un souper chaud, par exemple des pommes de terre en robe des champs. Durant la journée, je bois souvent du Rivella, parfois de l'eau. Les gâteaux et les pâtisseries, c'est pour le dimanche seulement.



Annick, 15 ans

Je ne suis pas matinale. Je préfère dormir le plus longtemps possible. Avant de filer à l'école, j'ai juste le temps de m'habiller et de me coiffer. Je pars donc sans manger. Quand vient l'heure de la récré, ma faim se réveille. J'achète en général un petit pain, une branche de chocolat et une boisson énergétique. À midi, je vais au take-away ou au supermarché avec mes copines. Comme mes parents ne peuvent pas rentrer à midi, ils me donnent de l'argent pour acheter un repas. Je choisis un truc facile à manger, par exemple un hamburger, des frites, un sandwich ou un panini.

Et je m'accorde un soda, par exemple un Coca ou un Fanta. En retournant à l'école, je passe devant une pâtisserie. Toutes ces bonnes choses sont irrésistibles! J'achète donc un en-cas pour le goûter. Le soir, toute la famille se retrouve à la maison. Nous passons la soirée devant la télévision, et mangeons en regardant une série. Chacun se sert dans le réfrigérateur. Moi, je me nourris de pain et de chocolat, ou de charcuterie. Je bois encore un chocolat froid, de l'eau ou des sodas. Je ne mange pas de fruits ni de légumes, je n'aime pas ça.

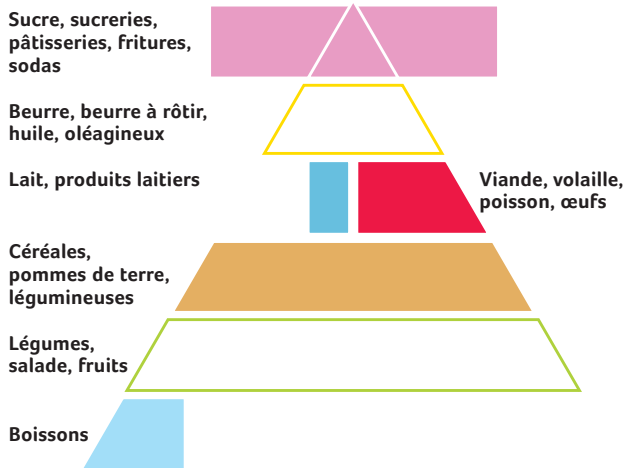


Nom:

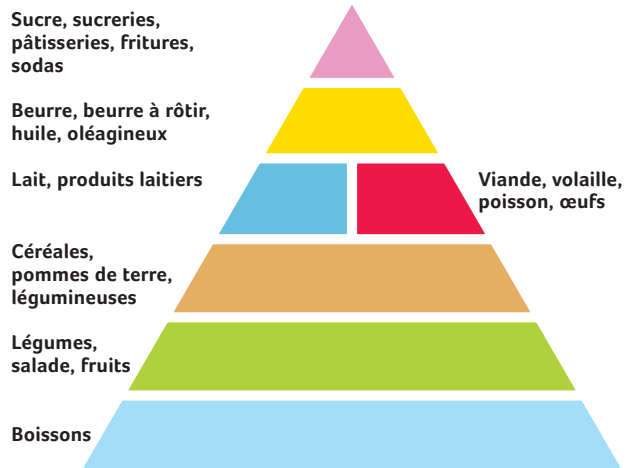
Compréhension de texte: les habitudes alimentaires

Les pyramides alimentaires

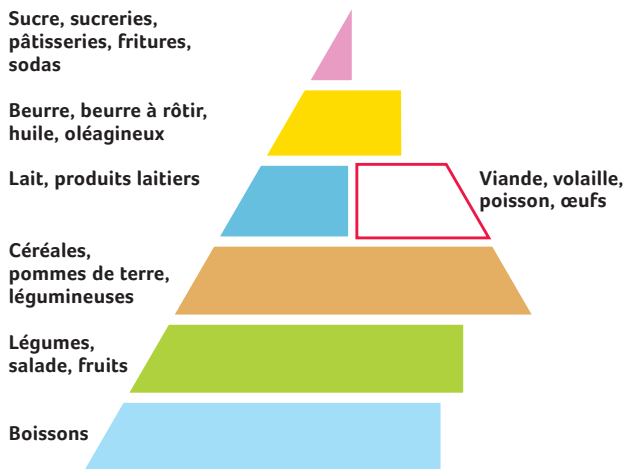
A



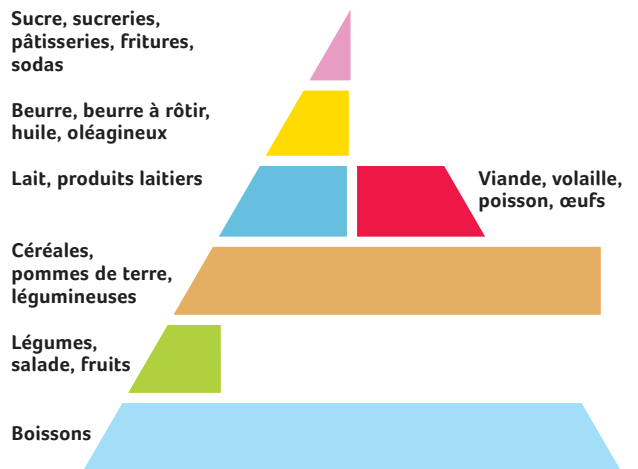
B



C



D



Exercice 2

Rédige toi aussi un paragraphe dans lequel tu décris tes habitudes alimentaires. Comment se présente ta pyramide alimentaire? Dessine-la!



Secondaire 1/économie familiale

Solution

Compréhension de texte: les habitudes alimentaires

Exercice 1

Annik > A

Hélène > C

Denis > B

Louis > D

Remarque

Les différentes pyramides alimentaires servent de base pour discuter des habitudes alimentaires saines ou malsaines et réfléchir à son propre comportement alimentaire.

La pyramide alimentaire ne donne pas d'indication sur la qualité des aliments. Ainsi, les frites se trouvent à la pointe de la pyramide, bien qu'elles apportent des glucides.