

Lisez cet article et répondez aux questions ci-dessous.

UN BON PETIT-DÉJEUNER POUR GARDER LA FORME

- Compréhension écrite
- Expression orale
Durée: 30 minutes
Organisation: binômes

Les nutritionnistes considèrent que les Français ont de bonnes habitudes alimentaires. Les repas (déjeuner et dîner) sont en général équilibrés et répondent aux besoins essentiels : un hors-d'œuvre, un plat principal avec des légumes et de la viande, suivi de fromage et de fruits comme dessert. Par contre, seulement 8 % des Français prennent un petit-déjeuner équilibré.

Que manger au petit-déjeuner ?

D'après le docteur Chéreau, ce repas doit couvrir 15 à 20 % des apports énergétiques de la journée, et un petit-déjeuner idéal doit comporter : un laitage, un fruit frais, une boisson et des céréales ou du pain. Le petit-déjeuner est une occasion pour fournir à son organisme les protéines, glucides et lipides nécessaires.

Les protéines

Elles se trouvent dans les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs.

Les glucides

Il s'agit du carburant des muscles et du cerveau. Ils sont présents dans le pain, les céréales, les féculents, etc. Mais attention à ne pas abuser des glucides rapides, qui se trouvent dans les pâtisseries, les confiseries, les boissons sucrées, etc.

Les lipides

Ce sont les graisses présentes, entre autres, dans les pâtisseries, les beignets et les frites. Ils doivent être consommés avec modération.



SOURCE : Nouveau rond-point 1, Maison des langues, p. 93

1- Vrai ou faux ?

	VRAI	FAUX
1. Le petit-déjeuner des Français est généralement équilibré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Le petit-déjeuner doit fournir au moins un quart des apports énergétiques de la journée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Le petit-déjeuner idéal doit comporter du lait, des fruits et du café.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Les glucides rapides sont aussi très bons à consommer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Il ne faut pas abuser des lipides.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2- Écoutez maintenant Julie qui nous raconte ce qu'elle prend au petit-déjeuner et signalez sur la photo ci-dessous les produits cités. Et la mère de Julie ? Qu'est-ce qu'elle prend au petit-déjeuner ?



3- Et vous ? Racontez à votre voisin(e) ce que vous prenez au petit-déjeuner.

