Compréhension écrite. Lisez les témoignages et répondez aux questions.

TÉMOIGNAGE 1 – Lucas J'aime avoir une alimentation équilibrée, surtout pendant la semaine. Au petit déjeuner, je mange du pain complet avec du miel et je bois un thé .Mon petit-déj est simple et très bon pour la santé. À midi, je choisis souvent un plat simple, pas trop salé ni épicé. Pour le goûter, je prends un fruit ou un yaourt. Au dîner, ma famille prépare des légumes bio et du poulet. Le week-end, je vais au fast food avec mes amis : c'est délicieux, mais parfois un peu mauvais pour la santé.	TÉMOIGNAGE 2 – Sofia Je suis végétarienne depuis un an, et je découvre beaucoup de plats délicieux. Au petit déjeuner, je mange une tartine et un fruit. Au déjeuner, j'aime les salades avec des légumes bio. Pour le goûter, je prends une pomme ou une barre de céréales. Au dîner, ma famille prépare du riz, des lentilles et des légumes . C'est bon pour la santé. Le vendredi, je sors avec mes amis au fast food, mais je choisis une option végétarienne.
TÉMOIGNAGE 3 – Karim Je fais du basket, alors j'essaie d'avoir une alimentation équilibrée. Au petit déjeuner, je mange des céréales et je bois un jus. À midi, je choisis des plats simples, rarement épicés, parce que ça me donne de l'énergie pour l'entraînement. Au goûter, je prends un fruit. Le soir, au dîner, nous mangeons du poisson, des pâtes ou une soupe. Parfois le dimanche, je vais avec ma famille au fast food : c'est délicieux, mais un peu trop salé.	TÉMOIGNAGE 4 – Clara J'adore cuisiner et découvrir de nouvelles saveurs. Le petit déjeuner est mon repas préféré : je mange du pain grillé avec de la confiture. Au déjeuner, je choisis souvent des plats bio avec des légumes. Pour le goûter, je mange du yaourt avec du miel. Au dîner, ma mère prépare parfois un plat un peu épicé, mais toujours délicieux. Le samedi, on va au fast food, c'est notre petite tradition, même si les plats sont parfois mauvais pour la santé.

1.Le petit déjeuner de Lucas est bon pour la santé. VRAI FAUX

2.Quel type de plat Lucas choisit-il au déjeuner ?
a) Très salé b) Simple et pas épicé c) Très sucré

3.Quel aliment Lucas prend-il au goûter ?
a) Un fruit ou un yaourt b) Une glace c) Un sandwich chaud

4. Lucas mange des légumes bio au dîner. VRAI FAUX

5. Lucas trouve le fast-food délicieux. VRAI FAUX

6. Quel type de repas Sofia préfère-t-elle au déjeuner ?
a) Une salade avec des légumes bio b) Un plat de viande c) Une pizza très grasse

7. Sofia choisit toujours une option végétarienne au fast food. VRAI FAUX

8. Quel aliment fait partie du dîner de Sofia ?
a) Des lentilles b) Des frites c) Du jambon

9. Que mange Karim au petit déjeuner ?
a) Une brioche b) Des céréales c) Un croissant avec du chocolat

10. Karim choisit des plats simples pour le déjeuner …
a) Pour avoir plus d'énergie b) Pour faire plaisir à ses amis c) Pour pouvoir dormir

11. Karim prend un fruit au goûter parce que c'est bon pour la santé. VRAI FAUX

12.Quel aliment Clara mange-t-elle le matin ?
a) Du pain grillé avec confiture b) Un yaourt au chocolat c) Des céréales

13. Que prend Clara au goûter ?
a) Des bonbons b) Un yaourt avec du miel c) des chips et des biscuits.

14. Comment est parfois le plat du dîner chez Clara ?
a) Très amer b) Un peu épicé c) Très sucré

Lisez les phrases et choisissez ce qui vous convient pour faire des phrases complètes.

1. Au petit-déjeuner, je mange _____









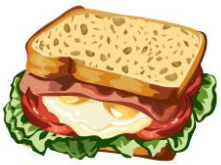
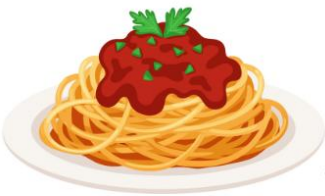
2. Je bois _____ le matin.







3. À midi, je préfère manger _____


4. Je déteste les plats _____(épicés / sucrés / trop salés).







5. Pour le goûter, je prends souvent _____





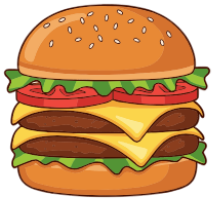


6. Le soir, je mange souvent _____






7. Je trouve que le fast-food est _____ (délicieux / trop gras / pratique mais pas sain).





8. J'essaie d'avoir une alimentation ____ (équilibrée / végétarienne / riche en protéines).







Vous écrivez votre témoignage pour parler de vos habitudes alimentaires.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fiche réalisée par Popi Karagiannidi et Zoé Vanmalderghem