**Le repas de jeunes français**

**Fiche de travail**

**Lisez le texte suivant et trouvez la réponse correcte :**

Une étude IPSOS réalisée en 2015 montre que les jeunes Français ne mangent pas assez équilibré : ils mangent trop sucré et trop salé. D’après cette étude, les adolescents français mangent beaucoup de nourriture « fast food ». Leurs menus ne sont pas variés et pas assez équilibrés. Leur menu préféré, c’est plutôt chips en entrée, pizza en plat principal, et gâteau en dessert. De plus, beaucoup d’adolescents prennent leurs repas devant la télévision, un ordinateur ou une tablette. Autre mauvaise habitude, certains jeunes ne prennent pas leur petit-déjeuner avant d’aller à l’école, mais entre les repas ils grignotent et mangent des aliments peu équilibrés, par exemple des sucreries. Résultat : les jeunes Français grossissent. Environ 15 % des Français, âgés de 15 à 25 ans, sont trop gros . Les médecins le répètent : pour être en bonne santé, il faut manger équilibré et faire du sport. Manger des légumes, des laitages et des fruits, **c’est essentiel pour la santé.**

**1.Selon l’étude IPSOS, les jeunes Français mangent :**

a. équilibré b. trop sucré c. trop salé d. varié.

**2. Quel type de nourriture mangent beaucoup les adolescents français ?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Retrouve le menu préféré des jeunes Français :**

Entrée : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Plat : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dessert : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Entre les repas, les jeunes Français mangent :**

**a.** des chips. **b.** des fruits. **c.** des sucreries.

**5. Selon les médecins, qu’est-ce qu’il faut faire pour être en bonne santé ?**

![nourriture_180[1]]()\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_