

LA NOURRITURE ET MOI

Paul : Moi, je dois avouer que j'ai un faible pour les friandises! Ma mère refuse de les acheter mais je les achète à la cantine à l'école. J'achète des friandises ou du chocolat tous les jours. Je suis accro au sucre! Je tente de réduire ma consommation mais c'est presque



impossible pour moi. J'aime bien les boissons gazeuses aussi. Ils me donnent beaucoup d'énergie mais mes profs se plaignent que j'ai du mal à me calmer pendant les cours ! Je sais bien que le sucre est mauvais pour ma santé. Je suis couvert de boutons et je me sens parfois crevé une heure après avoir consommé du sucre. Je veux arrêter de manger du sucre mais j'ai un manque de volonté



Marc : Moi, je suis un régime sain. Mon problème ? C'est le grignotage ! Je ne cesse de grignoter pendant la journée. J'ai toujours faim ! Ceci dit, je prends des collations santé comme des noisettes. En général, je mange bien. Je fais de mon mieux de suivre les recommandations nutritionnelles. Récemment j'ai augmenté ma consommation des fruits et de légumes et par conséquent je me sens bien dans ma peau. J'évite les matières grasses, le sucre et le sel. Notre santé est la plus grande des richesses !

Marie : Je suis vegan. J'évite de manger des produits laitiers et de la viande. En conséquence, je mange assez bien. Je suis devenue vegan il y a deux ans. J'ai regardé un documentaire qui a montré

ce qui se passait dans les fermes et dans les abattoirs. J'étais choquée par la cruauté et je suis devenue vegan le lendemain !



Mon régime est simple- je mange des plats à base de fruits et de légumes. Ce n'est pas toujours facile. Le goût de la viande me manque un peu et quand je dîne au restaurant j'ai parfois du mal à trouver un plat qui me convient.

Lisez le texte et trouvez les traductions françaises de ces expressions anglaises :

<i>I attempt to</i>	
<i>Fizzy drinks</i>	
<i>I struggle to</i>	
<i>A lack of willpower</i>	
<i>I'm always hungry</i>	
<i>Healthy snacks</i>	
<i>I avoir</i>	
<i>Saturated fats</i>	
<i>Our health is our wealth</i>	
<i>I became</i>	
<i>The cruelty</i>	
<i>The next day</i>	

Des Questions :

- 1) Do you think that Paul has a healthy diet? Give two reasons for your answer.
- 2) What effects does Paul's diet have on his health? Give two examples.

- 3) According to Marc what is the main problem in his diet?
- 4) Do you think that Marc has a healthy diet? Give two reasons for your answer.
- 5) Why did Marie choose to become a vegan?
- 6) What challenges does she encounter with a vegan diet?
- 7) Who do you think has the healthiest diet and the unhealthiest diet? Explain your answer.