

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 13

Manger équilibré vous pèse?



Paroles d'ados

Amandine, 18 ans

Ma mère fait très attention à ce que nous mangions équilibré. En dehors des épinards, du poisson, et des légumes comme le chou, j'aime bien ce qu'elle fait. Mais il m'arrive d'aller manger au McDo pour me retrouver avec mes copines, avant d'aller au ciné. Quand je quitterai le domicile de mes parents, j'ai peur de ne pas pouvoir manger de façon aussi variée. Je crois que je cuisinerai des choses plus simples, plus faciles.

Marion, 17 ans

Pour moi, bien manger, c'est varier les goûts. Pas seulement du gras, des pâtes, ou du vert. Le problème, c'est que mes parents cuisinent trop bien et j'ai tendance à beaucoup manger. Je ne mange presque jamais devant la télé, parce que les repas, c'est un moment où l'on se retrouve en famille pour faire le bilan de la journée.

Xavier, 18 ans

Je prépare à manger en rentrant du lycée, vers 17h30. Je mange tout seul, devant la télé, pour que ça aille vite. En général, je demande à ma mère d'acheter ce que j'aime, du rapide, riz, pâtes, steak, nuggets, poisson pané. Ce n'est pas très équilibré, mais je fais beaucoup de sport. Le midi, à la cantine, c'est plus équilibré. Mais quand ils font des légumes, ils en jettent énormément. On en mange à peine et alors, on sort s'acheter des chips pour tenir le coup l'après-midi.

Théo, 16 ans

A la maison, mes parents cuisinent beaucoup de légumes. On a des pâtes ou du riz une fois par semaine, de la viande ou du poisson une fois par jour. En dessert, un yaourt et un fruit. En entrée, des crudités. Le plus souvent, j'aime ce qu'ils font. Je pense que c'est équilibré. Quand je vois ce que mangent mes copains chez eux, ça ne me donne pas envie.

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 13 Manger équilibré vous pèse?

- 1p 41 Wie van de in tekst 13 genoemde personen eet het minst gezond?
Noteer de naam van die persoon.