

- Lisez ce texte puis répondez aux questions :

La tentation de la malbouffe

Les aliments ultra-transformés, souvent qualifiés de "malbouffe", sont omniprésents dans notre environnement. Ces produits, pratiques et abordables, nous tendent des pièges à chaque coin de rue. Leur goût, souvent artificiel mais addictif, et leur marketing attrayant en font des adversaires redoutables pour une alimentation équilibrée. Les fast-foods, les snacks industriels et les sodas sont les exemples les plus courants de cette catégorie d'aliments.

La malbouffe représente une menace sérieuse pour notre santé. Une consommation excessive de ces produits est associée à de nombreux problèmes de santé, tels que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Ces aliments, pauvres en nutriments essentiels,



apportent un surplus de calories, de graisses saturées, de sucres et de sel, perturbant ainsi l'équilibre de notre organisme.

Pour préserver sa santé, il est indispensable de limiter sa consommation de malbouffe et de privilégier les aliments naturels et peu transformés. En cuisinant soi-même, en choisissant des produits frais et de saison, et en lisant attentivement les étiquettes nutritionnelles, il est possible de retrouver le plaisir de manger sainement et de se sentir mieux dans son corps.

1) Répondez aux questions :

1. Quels types d'aliments sont souvent qualifiés de "malbouffe" ?
2. Pourquoi ces aliments sont-ils si attrayants ?
3. Quels problèmes de santé sont associés à la consommation excessive de malbouffe ?
4. Quels nutriments sont absents ou en faible quantité dans la malbouffe ?
5. Comment peut-on limiter les effets néfastes de la malbouffe sur la santé ?

2) Mettez Vrai ou Faux :

1. La malbouffe est riche en nutriments essentiels.
2. Les fast-foods et les sodas font partie des aliments ultra-transformés.
3. Une consommation excessive de malbouffe peut causer des maladies cardiovasculaires.
4. Lire les étiquettes nutritionnelles ne permet pas de mieux choisir ses aliments.
5. Cuisiner soi-même est une bonne façon de manger plus sainement.