

Une « machine » pour t'aider à mieux **manger**

Les aliments les plus gras, sucrés ou salés ne sont pas toujours ceux que l'on pense. Pour aider les jeunes à mieux comprendre ce qu'ils mangent, l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) a créé une « machine à décoder les aliments mystérieux ».

Elle est disponible en ligne pour ceux que cela intéresse.



Pour chaque famille de produits (céréales, plats cuisinés, fromages...), la machine indique la quantité de lipides (graisses), de glucides (sucres) et de sel. Grâce à un comparateur, on découvre qu'un pâté de foie de porc est 10 fois plus gras qu'un jambon cuit. Et qu'un beignet à la confiture est presque 3 fois plus sucré qu'un pain au chocolat. Une autre rubrique explique tout ce qu'il faut savoir pour déchiffrer un emballage.

Une « machine » pour t'aider à mieux **manger**

Les aliments les plus gras, sucrés ou salés ne sont pas toujours ceux que l'on pense. Pour aider les jeunes à mieux comprendre ce qu'ils mangent, l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) a créé une « machine à décoder les aliments mystérieux ».

Elle est disponible en ligne pour ceux que cela intéresse.



Pour chaque famille de produits (céréales, plats cuisinés, fromages...), la machine indique la quantité de lipides (graisses), de glucides (sucres) et de sel. Grâce à un comparateur, on découvre qu'un pâté de foie de porc est 10 fois plus gras qu'un jambon cuit. Et qu'un beignet à la confiture est presque 3 fois plus sucré qu'un pain au chocolat. Une autre rubrique explique tout ce qu'il faut savoir pour déchiffrer un emballage.

Une machine pour t'aider à manger

Activité 1: Compréhension du texte

Réponds aux questions suivantes:

- | | |
|---|---|
| 1- What does the title mean? | 1 |
| 2- What are the 3 different types of food? | 3 |
| 3- What is the INPES? | 1 |
| 4- Name the 3 different families of products given in the text. | 3 |
| 5- What are the 3 things to check before eating a product? | 3 |
| 6- How is a "pate de foie" compared to a cooked ham? | 2 |
| 7- How is a jam donut compared to a "pain au chocolat"? | 2 |

Total 15

Activité 2: Grammaire

Traduis les phrases suivantes:

- un paté de foie de porc est 10 fois plus gras qu'un jambon cuit
- un beignet à la confiture est 3 fois plus sucré qu'un pain au chocolat

How do you say in French:

- more than
- less than

Do you know any irregular comparatives in French?

Activité 3: Vocabulaire

Utilise le dictionnaire pour trouver la signification des mots suivants:

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| - le poisson | - le sel |
| - la viande | - le sucre |
| - les fruits | - le gras |
| - les légumes | - les vitamines |
| - les féculents | - les glucides |
| - les boissons | - les lipides |
| - les céréales | - les graisses |
| - le fromage | - les protéines |
| - la charcuterie | - le cholestérol |
| - les produits laitiers | - le calcium |
| - les produits sucrés | - les matières grasses |

Activité 4: ICT

Make a 1 page presentation or a mind map in French about healthy eating.

Activité 5: Exercice d'écriture

1. Est-ce que tu manges équilibré?
2. Quels sont tes aliments préférés?
3. Que fais-tu pour rester en bonne santé?

Une machine pour t'aider à manger (Answers)

Experiences and Outcomes

MLAN 4-01a (R)

MLAN 4-13b (W)

MLAN 4-11a (R)

MLAN 4-14a (W)

Activité 1: Compréhension du texte

Réponds aux questions suivantes:

- | | |
|---|---|
| 1- A machine to help you eating better | 1 |
| 2- Fatty, salty, sweet food | 3 |
| 3- The National Institute for Health Prevention and Education | 1 |
| 4- Cereals, cooked meals, cheese | 3 |
| 5- Fat, sugar and salt | 3 |
| 6- 10 times fatter | 2 |
| 7- 3 times sweeter | 2 |

Total 15

Activité 2: Grammaire

Traduis les phrases suivantes:

- un paté de foie de porc est 10 fois plus gras qu'un jambon cuit
A "pate de foie" is 10 times fatter than a cooked ham
- un beignet à la confiture est 3 fois plus sucré qu'un pain au chocolat
A donut is 3 times sweeter than a "pain au chocolat"

Revision of the comparative.

- more than
- less than
- irregulars

Activité 3: Vocabulaire

Utilise le dictionnaire pour trouver la signification des mots suivants:

- | | | | |
|-------------------------|----------------|------------------------|--------------|
| - le poisson | fish | - le sel | salt |
| - la viande | meat | - le sucre | sugar |
| - les fruits | fruits | - le gras | fat |
| - les légumes | vegetables | - les vitamines | vitamines |
| - les féculents | carbohydrates | - les glucides | carbohydrate |
| - les boissons | drinks | - les lipids | lipid |
| - les céréales | cereals | - les graisses | fat |
| - le fromage | cheese | - les protéines | proteins |
| - la charcuterie | cured meat | - le cholesterol | cholesterol |
| - les produits laitiers | dairy products | - le calcium | calcium |
| - les produits sucrés | sweet products | - les matières grasses | fat |

Activité 4: ICT

Make a 1 page presentation or a mind map in French about healthy eating.

Activité 5: Exercice d'écriture

4. Est-ce que tu manges équilibré?
5. Quels sont tes aliments préférés?
6. Que fais-tu pour rester en bonne santé?