



Exercice 1 : Comparaison des menus

I) Le petit-déjeuner/das Frühstück

1) Le petit-déjeuner français : Il est composé principalement d'un bol de céréales et de lait avec parfois un verre de jus d'orange. Pour les adultes, il est habituellement composé d'un bol de café au lait ou de thé, de tartines de beurre avec miel ou confiture (croissant parfois) et d'un verre de jus d'orange.

2) Das deutsche Frühstück : Généralement copieux, il est constitué de charcuterie, de fromage, de « Brötchen » (petits pains blancs) ou pain de seigle, de « Quark » (fromage blanc), de miel ou de confiture, parfois d'un œuf à la coque et, pour les enfants du « Müesli », pour les adultes du café avec un peu de lait.

II) Le déjeuner/das Mittagessen

1) Le déjeuner français : Il peut être composé de hors-d'œuvre comme de la salade de tomate, des radis, du saucisson ou du pâté (mais les hors-d'œuvre sont de plus en plus oubliés), d'un plat principal composé de viande et de légumes, d'un dessert (fruits ou yaourt). Du pain frais accompagne le repas. Il est fréquent de terminer avec un café noir.

2) Das Mittagessen : Il est généralement constitué d'un plat principal assez abondant, à base de viande ou de saucisses, de pommes de terre et de légumes, accompagné d'une petite salade variée, et éventuellement d'un dessert (mais celui-ci est volontiers pris plus tard dans l'après-midi avec du café et un peu de crème).

III) Le dîner/das Abendbrot

1) Le dîner français : Il comprend souvent un potage avec des aliments légers (selon les préférences et l'appétit), et un dessert (fruit et/ou yaourt).

2) Das deutsche Abendbrot : Étrangement, il ressemble au petit déjeuner allemand, c'est généralement un repas froid composé de charcuteries, de fromages, de pain comme le « Schwarzbrot » ou le « Pumpernickel ».

→ Questions :

1. Comparer les différences entre les repas Français et Allemands, quel est le repas principal, dans chaque pays ?
2. Citer les aliments procurant des protéines dans chaque type de repas
3. Essayer de trouver dans le déjeuner (das Mittagessen) un exemple de chaque catégorie de nutriments (Protides, Lipides, Glucides)

Exercice 2 :

Grâce aux végétaux, on pourra continuer à manger des steaks au goût de sang
Les poids lourds de l'industrie de la viande et de la Silicon Valley sont déjà tous sur le coup.

Par benjamin hue publié le 16/10/2016 à 08:00 <http://www.rtl.fr/culture/futur/>

Le steak est sur le grill. L'humanité va consommer cette année 612 tonnes de viande. Deux fois plus qu'il y a quatre ans. Et deux fois moins qu'en 2050 si l'on conserve le rythme actuel. Avec 10 milliards de personnes à la surface du globe dans 35 ans, la demande devrait augmenter de 70% alors que 70 milliards d'animaux sont déjà abattus chaque année pour la satisfaire, avec son lot de scandales à la clé.

Les rapports scientifiques se multiplient pour dénoncer les conséquences de l'élevage intensif sur l'environnement. Gaspillage et pollution de l'eau, épuisement des ressources énergétiques, production de gaz à effet de serre, source de souffrance animale... Les griefs sont multiples et la perspective insoutenable. L'homme va devoir adapter ses pratiques agricoles pour continuer de subvenir à ses besoins.

Végétariens et végétaliens n'ont pas attendus que tous les voyants soient au rouge pour prendre les devants. Mais pour les accrocs à la chair animale, renoncer aux barbecues s'apparente à un chemin de croix peu ragoûtant. Alors pour faire passer la pilule, de plus en plus de sociétés travaillent d'arrache-pied à développer des alternatives à base de plantes. Des faux steaks végétaux au vrai goût métallique de sang.

L'an dernier (2015), une start-up américaine a réussi à placer un steak végétal au vrai goût de sang entre deux tranches de buns. Créé par la société californienne Impossible Foods, l'Impossible Burger est 100% végétal mais sa viande a réussi à lever les obstacles majeurs au changement des pratiques alimentaires : il épouse toutes les caractéristiques de la viande bouchère. Odeur, saveurs, texture...Jusqu'au goût métallique du sang. Ce résultat est le fruit de plusieurs années de recherches en laboratoire. Les scientifiques sont parvenus à isoler une molécule que l'on retrouve habituellement dans l'hémoglobine, l'hème, qui lui donne sa couleur et son goût et peut être obtenue dans les racines de légumineuses comme le soja. Pour le reste, l'huile de coco mixée aux protéines de pommes de terre et de blés texturées se charge de singer la graisse.

1. Quelle quantité de viande est consommée en 2016 ?
2. Quelle est l'augmentation de la consommation prévue dans 35 ans ?
3. Qu'a réussi en 2015 une start up californienne ?
4. Qu'est ce qui donne à la viande son goût métallique ?
5. D'après vous, pourquoi l'agriculture intensive telle qu'on la connaît doit disparaître ?

Exercice 3 :

Dix fois plus d'enfants obèses en quarante ans

En 2016, 124 millions de jeunes de 5 à 19 ans dans le monde étaient considérés comme obèses, un chiffre qui reste inférieur aux 192 millions d'enfants en sous poids. Le Monde.fr avec AFP | 11.10.2017 à 03h33 • Mis à jour le 11.10.2017 à 08h00

Le nombre d'enfants et d'adolescents obèses dans le monde a été multiplié par plus de dix depuis 1975, mais ceux en insuffisance pondérale restent encore plus nombreux, selon une étude publiée mercredi 11 octobre, qui appelle à lutter de front contre ces « *deux fléaux* » de la malnutrition.

Si les tendances observées ces dernières années se poursuivent, l'obésité juvénile surpassera l'insuffisance pondérale d'ici à 2022, prédisent toutefois les auteurs de cette étude, publiée dans la revue médicale britannique *The Lancet*.

Toutes les régions du monde sont concernées

En 2016, 124 millions de jeunes de 5 à 19 ans étaient considérés comme obèses, contre seulement 11 millions en 1975, évalue l'étude, conduite par l'Imperial College de Londres et l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Le phénomène concerne toutes les régions du monde. Les pays les plus touchés sont certaines îles de Polynésie (plus de 30 % des 5-19 ans touchés dans les îles Cook, par exemple), tandis que ce taux atteint ou dépasse 20 % aux États-Unis, en Égypte. Si cette prévalence semble plafonner depuis quelques années dans les pays riches, elle continue à grimper dans les pays à revenu faible ou moyen.

Le nombre d'enfants et d'adolescents en insuffisance pondérale diminue, lui, lentement depuis 2000 – sauf en Asie du Sud et du Sud-Est et en Afrique du Centre, de l'Est et de l'Ouest.

En 2016, on comptait encore 192 millions d'entre eux en sous poids modéré ou sévère, ajoutent les auteurs, qui ont analysé des données portant sur 31,5 millions de jeunes dans 200 pays. Les deux tiers habitent en Asie du Sud-Est, notamment en Inde. Un poids trop faible augmente notamment les risques de maladies infectieuses.

1. Quel est le nombre d'enfants en sur poids, celui des enfants en sous poids ?
2. Par combien le nombre d'enfants obèses a-t-il été multiplié en 10 ans ?
3. Y a-t-il des régions du monde où la population n'est pas concernée ?
4. Dans quels pays les enfants en insuffisance pondérale ne diminuent pas ?
5. Quel est le risque d'un poids trop faible ?