

אוכל food

הנוער הישראלי - אלוף העולם באכילת מזון לא בריא



הנוער הישראלי אוהב לאכול הרבה צ'יפס, לאכול ממתקים ולשתות משקאות מתוקים.

עד היום חשבו שהאמריקנים הם אלופי המזון הלא בריא, סקר חדש שנערך ברחבי העולם גילה שדווקא בני הנוער הישראלים נמצאים במקום הראשון באכילה של אוכל לא בריא.

הסקר גילה שהנוער שלנו אוכל גם הכי הרבה חטיפים ושותה חלב עם הרבה שומן. הנוער הישראלי גם אוכל שוקולד לפחות ארבע פעמים בשבוע.

לעומת זאת, הישראלים נמצאים במקום הראשון גם באכילת פירות וירקות.

"צריך לחנך את הנוער כבר מגיל צעיר לאכול בריא", אומרים החוקרים. "אם זה לא יקרה, בני הנוער של היום יהיו שמנים וחולים בעוד כמה שנים". אם כן, מה צריך לעשות כדי לאכול בריא?

צריך לאכול פיצה עשויה מקמח מלא (אפשר לעשות בבית) ולאכול המבורגר שעשוי מבשר איכותי.

על הצ'יפס מומלץ לוותר, אך אם אתם בכל זאת רוצים צ'יפס, אפשר לאכול אותו אפוי ולא מטוגן.

מעובד על-פי "ינשוף" מאת איילת גרנות - רשת אור"ט צרפת

אוכל food

הנער הישראלי - אלוף העולם באכילת מזון לא בריא



הנער הישראלי אוהב לאכול הרבה ציפס, לאכול ממתקים ולשתות משקאות מתוקים.

עד היום חשבו שהאמריקנים הם אלופי המזון הלא בריא, סקר חדש שנערך ברחבי העולם גלה שדווקא בני הנער הישראלים נמצאים במקום הראשון באכילה של אכל לא בריא.

הסקר גלה שהנער שלנו אכל גם הכי הרבה חטיפים ושותה חלב עם הרבה שמן. הנער הישראלי גם אכל שוקולד לפחות ארבע פעמים בשבוע.

לעמת זאת, הישראלים נמצאים במקום הראשון גם באכילת פרות וירקות.

"צריך לחנך את הנער כבר מגיל צעיר לאכול בריא", אומרים החוקרים. "אם זה לא יקרה, בני הנער של היום יהיו שמנים וחולים בעוד כמה שנים". אם כן, מה צריך לעשות כדי לאכול בריא?

צריך לאכול פיצה עשויה מקמח מלא (אפשר לעשות בבית) ולאכול המבורגר שעשוי מבשר איכותי.

על הציפס ממלץ לוותר, אך אם אתם בכל זאת רוצים ציפס, אפשר לאכול אותו אפוי ולא מטוגן.



הפעלים

Traduction	שורש	הוא - עבר	בניין	שם הפועל
aimer	א.ה.ב		פעל	
				לאכול
		שתה		
être réalisé	ע.ר.ך	נערך	נפעל	להיערך
révéler		גילה		לגלות
se trouver		נמצא		להימצא
			פיעל	לחנך
		קרה		לקרות
faire		עשה		לעשות
		רצה		
				לוותר

Vocabulaire

jeunesse	נוער
les jeunes	בני נוער
champion du monde	אלוף העולם
consommation	אכילה
nourriture	מזון
sain	בריא
bonbons, sucreries	ממתקים

boissons	משקאות
sucré	מתוק
sondage	סקר
place	מקום
premier	ראשון
amuses-gueule	חטיפים
graisse	שומן
au contraire	לעומת זאת
fruits	פרי, פירות
légumes	ירקות
âge	גיל
jeune (adjectif)	צעיר
chercheurs	חוקרים
gros	שמן, שמנים
malade	חולה, חולים
fait de	עשוי, עשויה
farine complète	קמח מלא
viande	בשר
de qualité	איכותי
il est conseillé	מומלץ
cuit au four	אפוי
frit	מטוגן



שאלות על הטקסט

1. במה בני הנוער הישראליים הם אלופי העולם ?

2. מה הסקר מגלה ? _____

3. מה הישראלים אוכלים הרבה ? _____

4. למה צריך לחנך את בני הנוער לאכול בריא ?

5. למה מומלץ לוותר על צ'יפס ?

6. מה אפשר לעשות אם רוצים בכל זאת לאכול צ'יפס ?

7. ממה ההמבורגר צריך להיות עשוי ?

8. מה בני הנוער אוכלים ארבע פעמים בשבוע ?

9. האם את(ה) אוכל(ת) כמו בני הנוער הישראליים ?
