

Test: tu mènes une vie saine?

Une vie saine ?

a) Est-ce que vous menez une vie saine ? (Führen Sie ein gesundes Leben?)

Répondez aux questions, ensuite parlez à un camarade de classe de vos résultats :

	oui	non
1. Est-ce que vous prenez un petit-déjeuner ?		
2. Est-ce que vous mangez beaucoup de viande ?		
3. Est-ce que vous buvez beaucoup de coca-cola ?		
4. Est-ce que vous buvez tous les jours de l'alcool ?		
5. Est-ce que vous allez souvent dans des restaurants « rapides » comme McDonald's ?		
6. Est-ce que vous mettez beaucoup de beurre sur votre baguette ?		
7. Est-ce que vous êtes tout le temps devant votre frigo ?		
8. Est-ce que vous aimez les pâtisseries et les desserts comme les crêpes ou les glaces ?		
9. Si vous pouvez choisir entre une salade et un pâté, est-ce que vous prenez le pâté ?		
10. Est-ce que vous mangez des frites à tous les repas ?		
11. Est-ce que vous mettez toujours de la crème fraîche dans la salade ?		
12. Est-ce que vous fumez des cigarettes ?		
13. Est-ce que vous regardez la télévision plus de 90 minutes par jour ?		
14. Est-ce que vous passez plus de deux heures par jour devant votre ordinateur ?		
15. Est-ce que vous prenez le bus/la voiture pour aller au lycée ?		
16. Est-ce que vous détestez le sport ?		

Résultats

De 1 à 5 « oui »

Cela va encore, mais vous pouvez faire plus pour être en forme. Mangez plus de fruits et de légumes, buvez de l'eau minérale, prenez un petit verre de vin rouge le soir, mais ne mangez pas trop de viande. Mangez plutôt du poisson.

De 6 à 10 « oui »

Attention, vous mangez très mal : trop sucré, trop salé, trop de calories. Faites du sport deux fois par semaine. Buvez du thé ou une infusion le soir, ne buvez pas de coca-cola. Ne mangez pas de frites, elles ont beaucoup de calories. N'allez pas dans les restaurants rapides, préparez plutôt un repas à la maison.

Plus de 10 « oui »

C'est la catastrophe !!! Allez tout de suite voir votre médecin !

b) Maintenant, parlez avec une autre personne de la classe : « D'après ce test... je bois trop de / je ne mange pas assez de..., je dois... »