

Leesoefening

« Anders eten »

Contexte

De plus en plus de gens s'intéressent à de nouvelles manières de consommer et de se nourrir. Tu as décidé de t'informer à ce sujet pour mieux t'alimenter. Tu lis un forum consacré à l'alimentation.

Tâche

Lis les 4 témoignages ;

- Cite les différentes façons de s'alimenter ;
- Dis pour chacune d'entre elles en quoi elle consiste ;
- Pour chaque régime, note les bénéfices qu'on peut en retirer.



Voedsel en gezondheid

Home → gezond eten → diëten



◆ Barbara (50 jaar)

Toen mijn kinderen vegetariër werden, besloot ik ook vegetarisch te eten. Ik wilde ze toch verantwoord laten eten en ik heb me toen verdiept in het vegetarisch koken. Sindsdien eten we geen vlees meer en heb ik minder cholesterol in het bloed.

Het is prima vlees te vervangen door ander voedsel zoals bonen, vis of soja die goede bronnen van proteïnen zijn. Je hebt ze echt nodig om een gezond skelet te hebben. Ook vind ik dat mensen het recht niet hebben om dieren te doden als het niet nodig is. Vegetarisme is dus niet alleen voordelig voor mij maar ook voor het dierlijk welzijn.



◆ Anton (35 jaar)

Sinds mijn reis in 2016 in Afrika eet ik insecten. Ze zijn gewoonweg lekker en hebben een verfijnde smaak : het is een echte delicatessen ! Qua voedingswaarde zijn ze vergelijkbaar met runder- en varkensvlees. Daarnaast zijn insecten geen zoogdieren, zodat hun ziektes niet overdraagbaar zijn op de mens, zodat het bij varkens, koeien en schapen wel het geval is.

Bijna iedereen zegt me dat sprinkhanen, krekels en meelwormen "vies" klinken. Onze afkeer voor insecten lijkt vooral cultureel bepaald want een groot deel van de wereldbevolking eet ze wel dagelijks. Een andere reden waarom insecten meer voordelen bieden dan andere dieren is dat ze milieuvriendelijker zijn. Ze vereisen minder water, land en voedsel dan koeien bijvoorbeeld.

Insecten zijn dus een milieuvriendelijk en gezond alternatief voor vlees. Alleen blijft de vraag of men dat durft te eten ;).



◆ Evelien B. (55 jaar)

Ik eet nu milieuvriendelijk. Door seizoensgebonden te eten, zet ik gevarieerdere maaltijden op tafel. Toen ik geen rekening met de seizoenen hield, kocht ik steeds hetzelfde soort groenten en fruit en was ik in een soort routine vervallen. Nu breng ik variatie in het menu.

Lokaal gekweekte groenten belanden ook veel sneller op je bord. Vaak al binnen de 24 uur. Bijgevolg zijn ze vers en bevatten ze veel meer vitamines, vezels en antioxidanten. Die zijn bijvoorbeeld werkzaam bij de preventie van chronische ziektes zoals kanker. Echt goed voor jouw gezondheid, dus !

Bovendien worden lokale producten die niet lang vervoerd moeten worden, niet behandeld met chemische producten om langer vers te blijven. Het is gunstiger voor het milieu !

Weet je niet goed hoe eraan te beginnen ? Kijk eens welke groenten en fruit van het seizoen zijn of kijk waar in jouw buurt je groenten- en fruitpakketten kan bestellen. Hier vind je alvast een overzicht met aanbieders in België : www.csa-netwerk.be



◆ Anna S. (23 jaar)

Blauwe bessen, groene appels, paarse aubergines, oranje sinaasappelen, gele bananen, rode tomaten, ... Zodra je de supermarkt binnenstapt, worden je ogen getraakteerd op een kleurenfestijn. Op die basis is het "regenboogdieet" ontstaan !

Uit onderzoek blijkt dat elke kleur bepaalde gezondheidsvoordelen heeft zoals bescherming van lichaamscellen, het versterken van je immuunsysteem en bescherming tegen hart- en vaatziekten.

De basis van dit dieet is dat je zoveel mogelijk kleuren integreert in elke maaltijd. De filosofie is simpel : door kleurbewuster te eten verbrand je meer opgeslagen vet en val je makkelijker af.

Om te kunnen genieten van alle gezondheidsvoordelen die groenten en fruit bieden, moet je dus zowel tomaten, wortelen en sla als aubergines eten. Anders loop je een heleboel mis !

Guide de lecture « régime / bénéfiques »

Régime n°1 : (titre 1)		
Avant la lecture	Après la lecture	
Que mange-t-on ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Que mange-t-on ? Ce que j'ai appris de nouveau
	Oui/non	
Bénéfices		
Avant la lecture	Après la lecture	
Quels sont les bénéfiques ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Quels sont les bénéfiques ? Ce que j'ai appris de nouveau
	Oui/non	
	Oui/non	
	Oui/non	

Régime n°2 : (titre 2)		
Avant la lecture	Après la lecture	
Que mange-t-on ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Que mange-t-on ? Ce que j'ai appris de nouveau
	Oui/non	
Bénéfices		
Avant la lecture	Après la lecture	
Quels sont les bénéfices ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Quels sont les bénéfices ? Ce que j'ai appris de nouveau
	Oui/non	
	Oui/non	
	Oui/non	
	Oui/non	
	Oui/non	

Régime n°3 : (titre 3)

Avant la lecture	Après la lecture	
Que mange-t-on ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Que mange-t-on ? Ce que j'ai appris de nouveau
	Oui/non	

Bénéfices

Avant la lecture	Après la lecture	
Quels sont les bénéfices ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Quels sont les bénéfices ? Ce que j'ai appris de nouveau
	Oui/non	
	Oui/non	
	Oui/non	

Régime n°4 : (titre 4)		
Avant la lecture	Après la lecture	
Que mange-t-on ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Que mange-t-on ? Ce que j'ai appris de nouveau
	Oui/non	
Bénéfices		
Avant la lecture	Après la lecture	
Quels sont les bénéfices ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Quels sont les bénéfices ? Ce que j'ai appris de nouveau
	Oui/non	
	Oui/non	

Leesoefening

« Anders eten » : Correctif

Guide de lecture « régime / bénéfiques »

Régime n°1 : Végétarien (titre 1)		
Avant la lecture	Après la lecture	
Que mange-t-on ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Que mange-t-on ? Ce que j'ai appris de nouveau
Végétarien : fruits et légumes, poisson mais pas de viande	Oui/non	On remplace la viande par d'autres aliments comme : des haricots, du poisson et du soja.
Bénéfices		
Avant la lecture	Après la lecture	
Quels sont les bénéfices ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Quels sont les bénéfices ? Ce que j'ai appris de nouveau
Meilleur pour la santé et pour protéger le règne animal	Oui/non	Moins de cholestérol dans le sang
	Oui/non	Bonnes sources de protéines
	Oui/non	Ne pas tuer les animaux

Régime n°2 : Insectes (titre 2)		
Avant la lecture	Après la lecture	
Que mange-t-on ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Que mange-t-on ? Ce que j'ai appris de nouveau
Insectes	Oui/non	Insectes : sauterelles, criquets, vers de farine
Bénéfices		
Avant la lecture	Après la lecture	
Quels sont les bénéfices ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Quels sont les bénéfices ? Ce que j'ai appris de nouveau
Riches en protéines	Oui/non	Délicieux, goût raffiné, une vraie délicatesse
	Oui/non	Grande valeur nutritive comparable à la viande de bœuf et de porc
	Oui/non	Ce ne sont pas des mammifères, donc leurs maladies ne sont pas transmissibles à l'homme (contrairement aux cochons, vaches et moutons)

	Oui/non	Consommer des insectes est meilleur pour l'environnement (ils exigent moins d'eau, de terres et de nourriture contrairement aux vaches par ex.)
	Oui/non	Bonne alternative saine à la viande (mais il faut juste "oser" manger des insectes)

Régime n°3 : Produits saisonniers (titre 3)		
Avant la lecture	Après la lecture	
Que mange-t-on ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Que mange-t-on ? Ce que j'ai appris de nouveau
Produits saisonniers : fruits et légumes de saison et de petits producteurs locaux	Oui/non	Produits saisonniers et locaux
Bénéfices		
Avant la lecture	Après la lecture	
Quels sont les bénéfices ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Quels sont les bénéfices ? Ce que j'ai appris de nouveau
Mieux pour l'environnement et pour soutenir le commerce local	Oui/non	Manger des produits de saison permet de manger plus varié et d'éviter la routine, on ne mange pas les mêmes fruits et légumes toute l'année
	Oui/non	Les légumes locaux "atterrissent" plus vite dans l'assiette, souvent dans les 24h. Ils sont plus frais et contiennent plus de vitamines, de fibres et d'antioxydants. Ils sont plus efficaces pour la prévention de maladies chroniques comme le cancer. -> meilleur pour la santé
	Oui/non	Les produits locaux ne doivent pas faire de longs trajets, donc ils ne contiennent pas de produits chimiques qu'on utilise habituellement pour les conserver plus longtemps. -> mieux pour l'environnement

Régime n°4 : Régime arc-en-ciel (titre 4)		
Avant la lecture	Après la lecture	
Que mange-t-on ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Que mange-t-on ? Ce que j'ai appris de nouveau
Des légumes et fruits colorés	Oui/non	Des légumes et fruits colorés à chaque repas : myrtilles (bleues), pommes (vertes), aubergines (mauves), oranges (oranges), bananes (jaunes), tomates (rouges), ...
Bénéfices		
Avant la lecture	Après la lecture	
Quels sont les bénéfices ? Ce que je sais déjà/Mon avis	idées confirmées?	Quels sont les bénéfices ? Ce que j'ai appris de nouveau
Une assiette colorée apporte plus de nutriments	Oui/non	Chaque couleur de fruit et légume a des avantages sur la santé comme : la protection des cellules, le renforcement du système immunitaire et la protection des maladies cardiovasculaires.
	Oui/non	Manger coloré permet de brûler plus de graisses stockées et de maigrir plus facilement