



**PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS**

**HEZIKETA ZIKLOETARA SARTZEKO PROBA**

**MAYO 2016 / 2016KO MAIATZA**

**GOI MAILAKO ZIKLOAK / CICLOS DE GRADO SUPERIOR**

**ARLO OROKORRA / PARTE GENERAL**

**FRANTSESA / FRANCÉS**

Abizenak  
Apellidos

Izena  
Nombre

N.A.N.  
D.N.I.

IKASLEAREN SINADURA  
Firma del alumno/a



## GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

### Faites des choix judicieux

Bien manger signifie consommer une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires pour se sentir bien et rester en bonne santé. Une alimentation saine, accompagnée d'une vie active, peut aussi diminuer votre risque de maladies et vous aider à atteindre - et à conserver - un poids santé.

Le Guide alimentaire canadien renferme des suggestions visant à vous aider à choisir judicieusement vos aliments. Les trucs suivants ont pour but de favoriser des choix santé.

**Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire. Partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant!**

### Légumes et fruits

- **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé à chaque jour.**
  - Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
  - Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
- **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**
  - Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

### Produits céréaliers

- **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**
  - Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.
- **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
  - Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.

### Lait et substituts

- **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1% ou 2% M.G.**
  - Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
  - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.



- **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

### Viandes et substituts

- **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**
- **Consommez au moins deux portions de poisson à chaque semaine.** \*Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons.
  - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
- **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**
  - Retirez toutes les graisses visibles des viandes. Enlevez la peau de la volaille.
  - Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
  - Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.

**Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.**

**Buvez de l'eau pour étancher votre soif !**

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

**D'après l'Agence de la Santé Publique du Canada**

### 1. Répondez aux questions

- a. Quels sont les avantages d'une alimentation saine? (4 points)

.....

.....

- b. Comment faut-il préparer des légumes et des viandes ? (4 points)

.....

.....



2. Dites si c'est vrai ou faux, d'après le texte. Vous devez justifier votre réponse avec des phrases du texte.

a. Il est conseillé de boire beaucoup de jus (2 points)

.....

b. Il suffit de boire de l'eau quand vous avez soif (2 points)

.....

3. Remplissez la grille. Utilisez les indications du texte (12 points)

<u>Aliment</u>	<u>Fréquence et quantité de consommation</u>
Carottes	
Lait	
Poisson	
Eau	
Tofu	
Brocoli	

4. Trouvez les synonymes de ces mots dans le texte (16 points)

› conseil :

› dégustez :

› élire :

› réduisez :

› nourriture :

› remplacez :

› récipient :

› bistro :





**PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS**

**HEZIKETA ZIKLOETARA SARTZEKO PROBA**

**JUNIO 2014 / 2014KO EKAINA**

**GOI MAILAKO ZIKLOAK / CICLOS DE GRADO SUPERIOR**

**ARLO ESPEZIFIKOA / PARTE ESPECÍFICA**

**IDIOMA EXTRANJERO  
ATZERRIKO HIZKUNTZA**

**(FRANCÉS)**

**Abizenak  
Apellidos**

**Izena  
Nombre**

**N.A.N.  
D.N.I.**

**IKASLEAREN SINADURA  
Firma del alumno/a**

## Les Français sont les deuxièmes consommateurs de burgers au monde.



Crise dans la restauration en France ? Pas pour le hamburger, dont les ventes affichent une croissance spectaculaire. Aujourd'hui, ce sandwich longtemps associé à la malbouffe s'invite à toutes les tables. "Les Français ont connu le burger à travers Quick et McDonald's, le voyant comme un produit gras et peu fréquentable. Mais depuis deux ou trois ans, les restaurants dits traditionnels se sont mis à proposer des burgers à leur carte car ne pas l'avoir est une folie", explique Bernard Boutboul, directeur du cabinet Gira Conseil. Selon lui, "75 à 80 % des restaurants traditionnels français (110 000 au total) proposent le hamburger à leur carte" et "on enregistre une hausse de 40 % de ses ventes en deux ans, c'est incroyable !" Cette croissance "provient notamment du segment de la restauration à table, qui affiche sur l'année 2013 une augmentation de 9 % du nombre des burgers consommés", confirme Maria Bertoch, expert de la division Foodservice Europe chez NPD Group.

Au restaurant, les Français avalent aujourd'hui 14 burgers par an et par habitant, derrière le Royaume-Uni (17 unités), selon une étude de NPD Group. Le marché hexagonal est tenu par deux grosses enseignes, le numéro un mondial de la restauration rapide Mc Donald's et Quick. Ils comptent respectivement 1 200 et 370 établissements sur ce territoire. Mais depuis fin 2012, leur concurrent américain Burger King est revenu, après 15 ans d'absence, ouvrant timidement deux restaurants, un à l'aéroport de Marseille, l'autre sur une aire d'autoroute près de Reims. L'enseigne s'attaque désormais au marché parisien avec l'ouverture mardi d'un restaurant sur les quais de la gare Saint-Lazare.

Côté concurrence, les deux autres enseignes affichent leur sérénité. le P-DG de Quick, Cédric Dugardin, l'assure : "l'arrivée d'un troisième opérateur souligne le potentiel du marché français et son attractivité. Pour preuve, Quick réalise en 2013 d'excellentes ventes, au-delà de nos objectifs, en progression de 4 % en comparable", précise le dirigeant, rappelant que "le développement d'un réseau solide et fiable prend du temps". McDonald's assure voir dans le retour en France de Burger King "une très bonne nouvelle" dont il se dit "ravi". "La France a encore un très grand potentiel de développement et il y a de la place pour de nombreux acteurs", assure le leader de la restauration rapide.

D'après *Le Point* (15/12/13)



**1. LISEZ CE TEXTE ET RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES  
(8 POINTS)**

- 1. Pourquoi les restaurants traditionnels incluent-ils des burgers dans leur carte?**

.....  
.....  
.....

- 2. Qu'est-ce que Quick et Mc Donalds pensent-ils au retour de Burger King en France?**

.....  
.....  
.....

**2. DITES SI C'EST VRAI OU FAUX, D'APRÈS LE TEXTE. VOUS DEVEZ JUSTIFIER VOTRE RÉPONSE. (4 POINTS)**

- 1. Les restaurants traditionnels ne servent jamais de burgers**

.....  
.....  
.....

- 2. Burger King va ouvrir un restaurant à Paris**

.....  
.....  
.....

**3. CHERCHEZ DANS LE TEXTE DES MOTS ÉQUIVALENTS À:  
(4 POINTS)**

- 1. Annoncent:** .....
- 2. Augmentation:** .....
- 3. Rival:** .....
- 4. Inauguration:** .....

