

Texte :

L'équilibre alimentaire

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viande...), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux, chips...) et gras (beurre, crème...).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité. Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, etc.

Boire de l'eau pendant et entre les repas fait aussi partie d'un bon équilibre alimentaire. C'est pour cela que les sodas, très riches en sucre, ne doivent être consommés qu'occasionnellement. En effet, un litre de soda contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre de 5 g, une canette de 33 cl en contient 6 à 8 morceaux.

Mangerbouger.fr

Questions

I/ Compréhension de l'écrit :

- 1- Ce texte parle de : a- la propreté b- la nourriture c- le sport

• Choisis la bonne réponse

- 2- Relève dans le texte la définition de « Bien manger »

- 3- Que doit-on boire pour être en bonne santé ?

- 4- Réponds par « vrai » ou « faux »

a- L'équilibre alimentaire se construit sur une journée.

b- Bien manger c'est manger beaucoup de sucreries.

c- Il faut consommer beaucoup d'aliments gras.

d- L'eau est bénéfique pour notre santé.

5- Complète le tableau avec les mots suivants : « bonbons, fruits, soda, eau »

Aliments bons pour la santé	Aliments mauvais pour la santé

6- Relève dans le texte :

a- Synonyme du mot « utile »

b- Exemples de produits gras.

7- Souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom dans la phrase suivante.

« Une bonne alimentation nous évite les problèmes de santé. »

8- Souligne la proposition subordonnée relative et encadre l'antécédent.

« Nous devons manger des aliments qui ne contiennent pas trop de sucre. »

9- Conjugue les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.

a- Les enfants (aimer)..... manger des fruits.

b- Tu (finir)..... ton repas avant de sortir.

c- Mon camarade et moi (prendre) notre petit-déjeuner.

10- Accorde l'adjectif qualificatif entre parenthèses

« Une (grand)quantité de protéines nuit à la santé. »

11- Ce texte est de type : a- narratif b- explicatif c- informatif

- Choisis la bonne réponse.

II/ Situation d'intégration :

Pour être en bonne santé nous devons consommer un repas équilibré.

Rédige un court texte dans lequel tu expliqueras l'importance de bien se nourrir sans oublier de citer les composants de ce dernier (repas équilibré).

Correction de la composition n°03

I/ Compréhension de l'écrit :

- 1- Ce texte parle de : **b- la nourriture**
- 2- La définition de « Bien manger » : **Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée**
- 3- Pour être en bonne santé **on doit boire de l'eau.**
- 4- Je réponds par «vrai» ou «faux»
- a- L'équilibre alimentaire se construit sur une journée. **« faux »**
 - b- Bien manger c'est manger beaucoup de sucreries. **« faux »**
 - c- Il faut consommer beaucoup d'aliments gras. **« faux »**
 - d- L'eau est bénéfique pour notre santé. **« vrai »**
- 5- Je complète le tableau :

Aliments bons pour la santé	Aliments mauvais pour la santé
Fruits - eau	bonbons - soda

- 6- Je relève dans le texte :
- a- Synonyme du mot «utile » = **bénéfique**
 - b- Exemples de produits gras : **(beurre, crème...)**
- 7- « Une bonne alimentation nous évite les problèmes de santé. »
- Adj.quali** **C.du nom**
- 8- « Nous devons manger des aliments qui ne contiennent pas trop de sucre. »
- Antécédent** **PSR**
- 9- Je conjugue les verbes au présent de l'indicatif.
- a- Les enfants (aimer) **aiment** manger des fruits.
 - b- Tu (finir) **finis** ton repas avant de sortir.
 - c- Mon camarade et moi (prendre) **prenons** notre petit-déjeuner.
- 10- L'accord de l'adjectif qualificatif :
- « Une **grande** quantité de protéines nuit à la santé. »
- 11- Ce texte est de type : **b- explicatif**