

**Texte :**

Pour vivre sainement , il est très important de se nourrir convenablement , c'est-à-dire adopter une alimentation variée et équilibrée . Mais , que doit-on manger au juste ?

Notre repas principal, de tous les jours, doit contenir :

- Des féculents tels que le riz , les pâtes , le pain et la pomme de terre car ils sont notre bonne source de glucides et d'énergie.

- Des légumes et des fruits qui sont remplis de vitamines ,de minéraux et de fibres . Ce sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme l'obésité, le diabète ou le cholestérol .

- Certains aliments riches en protéines comme la viande, les poissons ,les œufs ,le fromage sont également bénéfiques à notre santé .

- Surtout , boire régulièrement de l'eau pendant et entre les repas pour assurer un bon équilibre alimentaire.

- Il est conseillé de consommer moins de produits sucrés , salés et gras.

Il faut donc faire très attention à ce qu'on mange.

*Texte adapté*

**I)Compréhension de l'écrit :**

1) Choisis la bonne réponse.

\*Ce texte parle de : la propreté / la nourriture / le sport

\* Ce texte sert à : a- expliquer b- raconter c- décrire

2) Dans la grille suivante, coche la case qui convient :

| Texte                         | La phase de questionnement | La phase d'explication | La phase de conclusion |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|
| <u>1<sup>ère</sup> partie</u> |                            |                        |                        |
| <u>2<sup>ème</sup> partie</u> |                            |                        |                        |
| <u>3<sup>ème</sup> partie</u> |                            |                        |                        |

3) Relève la question posée dans le texte.

.....

4) Que doit-on boire pour être en bonne santé ?

.....

5) Relève les noms des maladies citées dans le texte.

.....

6) Relève dans le texte le synonyme de :

• Nourriture = .....

• manger = .....

7) Complète le tableau avec les mots suivants : « bonbons, fruits, sodas, l'eau, légumes, chips »

| Aliments bons pour la santé | Aliments mauvais pour la santé |
|-----------------------------|--------------------------------|
|                             |                                |

8) Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans la phrase suivante :

o Les fruits de saison sont délicieux.

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

- Les enfants (**choisir**).....de manger des fruits.

- Tu (**finir**) .....ton assiette avant de sortir.

10) Complète :

✓ Mon petit frère prend un jus froid.

✓ Ma .....sœur prend une boisson.....

**II) Production écrite :**

Complète le paragraphe ci-dessous par les mots suivants : ( maladies – grandir – équilibré – saine - santé )

Pour ..... et rester en bonne ....., nous devons consommer un repas .....

Une alimentation ..... nous permet d'éviter plusieurs .....

**Bonne chance !**

*Nom : ..... Prénom ; ..... Classe : 1A.M..*

**Texte :**

Pour vivre sainement , il est très important de se nourrir convenablement , c'est-à-dire adopter une alimentation variée et équilibrée . Mais , que doit-on manger au juste ?

Notre repas principal, de tous les jours, doit contenir :

- Des féculents tels que le riz , les pâtes , le pain et la pomme de terre car ils sont notre bonne source de glucides et d'énergie.

- Des légumes et des fruits qui sont remplis de vitamines ,de minéraux et de fibres . Ce sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme l'obésité, le diabète ou le cholestérol .

- Certains aliments riches en protéines comme la viande, les poissons ,les œufs ,le fromage sont également bénéfiques à notre santé .

- Surtout , boire régulièrement de l'eau pendant et entre les repas pour assurer un bon équilibre alimentaire.

- Il est conseillé de consommer moins de produits sucrés , salés et gras.

Il faut donc faire très attention à ce qu'on mange.

*Texte adapté*

**I)Compréhension de l'écrit :**

1) Choisis la bonne réponse.

\*Ce texte parle de : la propreté / **la nourriture** / le sport

\* Ce texte sert à : **a- expliquer** b- raconter c- décrire

2) Dans la grille suivante, coche la case qui convient :

| Texte                         | La phase de questionnement | La phase d'explication | La phase de conclusion |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|
| <u>1<sup>ère</sup> partie</u> | X                          |                        |                        |
| <u>2<sup>ème</sup> partie</u> |                            | X                      |                        |
| <u>3<sup>ème</sup> partie</u> |                            |                        | X                      |

3) Relève la question posée dans le texte.

.....**que doit-on manger au juste?**.....

4) Que doit-on boire pour être en bonne santé ?

.....**boire régulièrement de l'eau**.....

5) Relève les noms des maladies citées dans le texte.

.....**l'obésité, le diabète, le cholestérol**.....

6) Relève dans le texte le synonyme de :

- Nourriture = **alimentation**.....
- manger = **se nourrir**.....

7) Complète le tableau avec les mots suivants : « bonbons, fruits, sodas, l'eau, légumes, chips »

| Aliments bons pour la santé | Aliments mauvais pour la santé |
|-----------------------------|--------------------------------|
| fruits, l'eau, légumes      | bonbons, sodas, chips          |

8) Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans la phrase suivante :

- o Les fruits **de saison** sont délicieux.

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

- Les enfants (**choisir**)...**choisissent**.....de manger des fruits.

- Tu (**finir**) ...**finis**.....ton assiette avant de sortir.

10) Complète :

✓ Mon petit frère prend un jus froid.

✓ Ma ....**petite**.....sœur prend une boisson...**froide**.....

**II) Production écrite :**

Complète le paragraphe ci-dessous par les mots suivants : ( **maladies – grandir – équilibré – saine – santé** )

Pour ..**grandir**..... et rester en bonne ...**santé**....., nous devons consommer un repas ..**équilibré**.....

Une alimentation ..**saine**..... nous permet d'éviter plusieurs ...**maladies**.....

**Bonne chance !**

*Nom : ..... Prénom ; ..... Classe : 1A.M..*