

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^{ère} partie</u>			
<u>2^{ème} partie</u>			
<u>3^{ème} 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.

✓ Masœur 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
1 ^{ère} partie	X		
2 ^{ème} partie		X	
3 ^{ème} partie			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..