

Titre : **Manger équilibré, ça veut dire quoi ?**

Se nourrir est un acte essentiel pour bien grandir. Bien manger signifie une alimentation variée et équilibrée afin de diminuer les risques des maladies graves (diabète, obésité, cholestérol...).

Pour adopter une alimentation équilibrée, il faut miser sur les aliments sains. C'est-à-dire, les fruits et légumes. Nous les mangeons en quantité importante à chaque repas. Les féculents; par exemple le riz, les pâtes et le pain.. Les protéines animales (les viandes, les poissons). Les produits laitiers, et l'eau, à boire sans modération.

Certains aliments sont à éviter comme manger trop gras, trop salé, trop sucré et les boissons gazeuses. Ce sont des aliments inutiles et dangereux.

Les auteurs. Les spécialistes de la santé. MA SANTE.RE

La source. <https://youtu.be/C7NdShlrRAQ>

1) Compréhension de l'écrit. 1) Complète ce tableau ( 2pts )

Qui parle ?	A qui ?	Dans quel but ?	La source. D'où est extrait -ce texte ?
.....	.....	.....	.....

2) Souligne la bonne réponse. (3pt)

a)-l'auteur: -narre -décrit -explique

b)-l'auteur parle de : -se laver correctement - l'alimentation saine - pratiquer le sport

c)-adopter une alimentation équilibrée signifie :

-Manger trop. -Manger peu.-Manger convenablement.

3) Classe les mots suivants dans le tableau suivant : (1,5pt)

Les matières grasses. Les fruits et les légumes, les boissons gazeuses .Les féculents. Les protéines. Les aliments salés, Les protéines.

les aliments sains à consommer. (utiles)	Les aliments à éviter (dangereux)
.....	.....

4) Trouve deux exemples des « féculents » cités dans le texte. .... (1pt)

5) -Relie par une flèche pour trouver des synonymes. (1,5pt)

-essentiel●	●-inutile
-dangereux●	●-Important
consommer●	● -manger

