

Le titre : une alimentation équilibrée

**POUR RESTER BELLE ET EN FORME !**

Pour rester en forme et en bonne santé, il faut manger varié et équilibré. C'est une question d'habitude ! Il est conseillé de manger de tout. Il faut consommer, chaque jour, au moins un aliment dans chacune des 5 familles d'aliments :

- lait et produits laitiers,
- viandes, poissons et oeufs,
- fruits et légumes,
- céréales et légumes secs,
- matières grasses (huiles...)
- sucreries (bonbons...)

Mais attention aux quantités ! Certains aliments sont à consommer avec modération ! Vous devez boire tout au long de la journée au moins 1,5 litres d'eau par jour. Evitez les boissons sucrées ! Evitez de manger gras ! Il faut aussi faire du sport au moins 30 minutes par jour !



Anne Romain, Tonicmag', Février 2013

1/Compréhension de texte (13pts) : 1) Complète.

Qui ?	A qui ?	Pourquoi ? Dans quel but ?

- 2) Souligne la bonne réponse. a)-Ce texte est de type : -narratif -descriptif -explicatif  
 b)-Le thème de ce texte est : - la propreté - l'alimentation - le sport  
 c)-Pour être en bonne santé, il faut: -Manger beaucoup. -Manger de tout.
- 3) Complète le tableau avec les mots suivants:«Bonbons,les fruits, matières grasses,l'eau »

A consommer (Aliments bons pour la santé)	A éviter(en faible quantité)
.....	.....

- 4) Barre l'intrus : -bénéfique-dangereux-important-utile-nécessaire-  
 5) Souligne le groupe nominal et encadre l'adjectif qualificatif épithète.  
 -Evitez les boissons sucrées. Il faut prendre un repas varié.

- 6) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.  
 -Ces aliments (être) très bénéfiques. -Ma mère (choisir) la nourriture soigneusement.



- 7) Complète : Une alimentation saine ne provoque pas des maladies.  
 Des ..... pas de maladies.

Situation d'intégration: (07) « L'esprit sain dans le corps sain »

Ton petit frère joue beaucoup dans le jardin, il rentre à la maison les mains tout sales. Ecris un texte pour lui expliquer l'importance de l'hygiène des mains (se laver les mains avant et après chaque repas pour éviter les maladies) et comment y procéder correctement.