najah213.com · نجاح 213

CEM. Ibn Badis. Touggourt. **Devoir à la maison.** **Classes : 1ère AM2 et 1ère AM5.** **M. BADA. R.**

Avoir une alimentation saine et équilibrée.

La nourriture est une fonction vitale qui apporte les éléments nutritionnels indispensables à une bonne santé physique, psychologique et affective.

Le corps a besoin de nourriture pour bien fonctionner, pour cela, il est conseillé de varier les aliments en quantité raisonnable (consommer des fruits, des légumes, des sucres, des graisses, des légumineuses, des produits laitiers, de la viande , des œufs, du poisson, etc.) L'eau est aussi très importante au bon fonctionnement de l'organisme. D'autres boissons, tels que le café, le thé, les jus de fruits, peuvent aussi être bues de façon modérée. Aussi, certains aliments seraient connus pour être bénéfiques pour l'intelligence, la mémoire et la concentration (poisson, tous les fruits et légumes, ou encore certains compléments alimentaires comme le blé, l'avoine, le seigle, le sésame, etc.). Il faut en revanche mieux éviter la consommation excessive de graisses saturées (charcuterie, laitage entier, fromage, beurre) et de viandes rouges.

Laure Deflandre, psychologue clinicienne spécialiste en psychopathologie.
Article publié dans "Passeport Santé."

1. ***Complète le tableau ci-dessous***. (1 pt)

Auteur	*Source*

2. Relève du texte une définition. (1 pt)
2. Quel est le sujet traité par l'auteur ? (1 pt)
3. En plus de s'alimenter convenablement ,de quoi le corps a-t-il besoin ? (1 pt)
4. ***Recopie les phrases puis réponds par " Vrai " ou " Faux***. (1 pt)
   - Le corps n'a pas besoin de nourriture pour bien fonctionner.
   - Les graisses saturées doivent être consommées de façon modérée.
5. ***Retrouve dans le texte les synonymes de*** :
   - Le corps =…… (1 pt) - Une alimentation = …… (1 pt)
6. ***Remplace les mots souligné par un substitut lexical***.
   - Le beurre et le fromage contiennent des graisses saturées. (1 pt)
7. ***Recherche ,dans le dictionnaire, puis recopie les explications données aux mots*** :
   - Modérée : …… (1 pt)
   - excessive : …… (1 pt)

****** Rédige des phrases, en répondant aux questions 2 et 3.**

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com