najah213.com · نجاح 213

Nom :…….. Prénom :…… 1AM :……

Devoir n°2 du 1er trimestre 2016-2017

L'équilibre alimentaire

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viande…), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées…), salés (gâteaux, chips…) et gras (beurre, crème…).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité. Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, etc.

Boire de l'eau pendant et entre les repas fait aussi partie d'un bon équilibre alimentaire. C'est pour cela que les sodas, très riches en sucre, ne doivent être consommés qu'occasionnellement. En effet, un litre de soda contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre de 5 g, une canette de 33 cl en contient 6 à 8 morceaux.

Mangerbouger.fr

I.<u>Compréhension de l'écrit :</u>

1. **Souligne la bonne réponse :**

   - **ce texte est de type** : narratif / explicatif / informatif
   - **ce texte parle de :** la propreté / la nourriture / le sport

2. **Relève du texte la définition de « Bien manger »**

   ……

3. **Que doit-on boire pour être en bonne santé ?**

   ……

4. Réponds par « vrai »ou « faux »

a) l'équilibre alimentaire se construit sur une journée.

b) Bien manger c'est manger beaucoup de sucreries.

5. Complète le tableau avec les mots suivants : « bonbons, fruits, soda, eau »

Aliments bons pour la santé	Aliments mauvais pour la santé

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

6-Emplois l'un de ces termes pour éviter la répétition du mot souligné «cette boisson sucrée, ces féculents»

« Le soda nuit à la santé c'est pourquoi il faut éviter de boire **le soda.** »

……

7-souligne l'adjectif qualificatif épithète et entoure le complément du nom dans la phrase suivante.

« Une bonne alimentation nous évite des problèmes de santé. »

8-conjugue les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.

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

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

9- Accorde l'adjectif qualificatif entre parenthèses

« De **(grand)……**quantités de protéines nuisent à la santé. »

II- Rédaction

Pour être en bonne santé nous devons consommer un repas équilibré. Rédige un court texte dans lequel tu expliqueras l'importance de bien se nourrir sans oublier de citer les composants de ce dernier (repas équilibré).

Donne un titre à ton texte. N'oublie pas d'utiliser les adjectifs qualificatifs et les compléments du nom.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……