



Fruits et légumes, quels bienfaits pour la santé ?

La consommation de fruits et légumes en quantité suffisante contribue à apporter plusieurs bénéfices au corps. Mais, en quoi ces aliments sont-ils si importants pour l'organisme humain ?

Tous les fruits et légumes sont excellents pour la santé car elles comprennent de différents éléments, autrement-dit, la carotte, l'abricot, la mangue et le melon contiennent du carotène (la vitamine A), qui est bon pour la croissance et la vision. A cela s'ajoutent les oranges et les kiwis contenant de la vitamine « C » qui apporte de l'énergie et réduit la fatigue. De plus, ces aliments sont indispensables au bon fonctionnement des organes du corps (le foie, les poumons, l'estomac, ...etc.). Ils protègent contre certaines maladies tels que le diabète et l'obésité.



Donc, pour garder une bonne santé, il faut manger quotidiennement des fruits et légumes.

Passeportsante.net, par Laure Deslandres, psychologue.

I- Compréhension de l'écrit : 12pts

1- Dans ce texte, on parle :

- a) de l'importance d'un repas équilibré.
- b) des aliments à éviter pour être en bonne santé.
- c) des bienfaits des boissons sucrées.
- d) de l'importance des fruits et légumes.

Souligne la bonne réponse

2- Réponds par vrai ou faux :

- a) Les fruits et les légumes apportent des bénéfices au corps.
- b) La carotte et l'abricot contiennent de la vitamine C.
- c) Les kiwis et les oranges réduisent la fatigue.

3- Les fruits et légumes sont importants parce qu'ils :

- a. sont riches en protéines
- b. sont riches en vitamines
- c. contiennent du sucre

Souligne la bonne réponse

4- Relève dans le texte :

- une PSR
- un exemple

5- Classe les mots suivants dans le tableau ci-dessous : kiwi- carotte – orange -abricot -mangue -melon

Aliments contenant de la vitamine C	Aliments contenant de la vitamine A

6- Complète le tableau suivant à partir des groupes nominaux soulignés dans la phrase suivante :

« Le bon fonctionnement de l'organisme nécessite une bonne alimentation. »

GN	Nom noyau	Adjectif qualificatif	Complément du nom
1
2

7- Mets les verbes mis entre parenthèses au présent de l'indicatif.

- L'orange (être) une source de la vitamine C.
- Les fruits (apporter) de l'énergie et réduit la fatigue.
- Nous (consommer) les fruits et les légumes chaque jour.

8- Réécris la phrase suivante en remplaçant « le carotène » par « les carottes » :

« Le carotène est bon pour la croissance et la vision. »

Les carottes pour la croissance et la vision.

9- Complète avec les mots suivants : carotène - l'énergie - vitamine C - la vision

La carotte contient du qui est bonne pouret l'orange contientqui apporte de

II-Situation d'intégration : 8pts

Un ami que tu as rencontré sur le réseau social Facebook, t'a confié qu'il souffre d'obésité en raison d'une consommation excessive de produits sucrés et gras.

Rédige un court texte pour lui expliquer l'importance d'une alimentation saine.

Aide-toi de la boîte à outils suivante :

Noms	l'énergie – les maladies – l'obésité – la santé – les fruits – les légumes...
Verbes	produire – éviter – manger – choisir – rester – consommer – garder ...
Adjectifs qualificatifs	bonne – riche – saine – équilibré – varié – important ...

التصحيح النموذجي

I- Compréhension de l'écrit :

1- Je souligne la bonne réponse

Dans ce texte, on parle :

- a) de l'importance d'un repas équilibré.
- b) des aliments à éviter pour être en bonne santé.
- c) des bienfaits des boissons sucrées.
- d) de l'importance des fruits et légumes.

2- Réponds par vrai ou faux :

- a) Les fruits et les légumes apportent des bénéfices au corps. **Vrai**
- b) La carotte et l'abricot contiennent de la vitamine C. **Faux**
- c) Les kiwis et les oranges réduisent la fatigue. **Vrai**

3- Je souligne la bonne réponse

Les fruits et légumes sont importants parce qu'ils :

- a. sont riches en protéines
- b. sont riches en vitamines
- c. contiennent du sucre

4- Je relève dans le texte :

- **une PSR : qui apporte de l'énergie - qui est bon pour la croissance et la vision.**
- **un exemple : (le foie, les poumons, l'estomac, ...etc.) - telles que le diabète et l'obésité**

5- Je classe les mots suivants dans le tableau ci-dessous :

Aliments contenant de la vitamine C	Aliments contenant de la vitamine A
kiwi - orange	carotte - abricot – mangue – melon.

6- Je complète le tableau suivant à partir des groupes nominaux soulignés dans la phrase suivante :

« Le bon fonctionnement de l'organisme nécessite une bonne alimentation. »

GN	Nom noyau	Adjectif qualificatif	Complément du nom
1	<u>fonctionnement</u>	<u>bon</u>	<u>de l'organisme</u>
2	alimentation	bonne	//////////

7- Je mets les verbes mis entre parenthèses au présent de l'indicatif.

-L'orange (être) **est** une source de la vitamine C.

-Les fruits (apporter) **apportent** de l'énergie et réduit la fatigue.

-Nous (consommer) **consommons** les fruits et les légumes chaque jour.

8- Je réécris la phrase suivante en remplaçant « le carotène » par « les carottes » :

« Le carotène est bon pour la croissance et la vision. »

Les carottes **sont bonnes** pour la croissance et la vision.

9- Je complète avec les mots suivants :

La carotte contient du **carotène** qui est bon pour **la vision** et l'orange contient de la **vitamine C** qui apporte de **l'énergie**.

II-Situation d'intégration :

L'importance de la bonne alimentation

L'alimentation est essentielle pour rester en bonne santé. Mais, pourquoi doit-on manger sainement ?

D'abord, l'alimentation saine consiste à prendre des repas variés et équilibrés pour garder une bonne hygiène alimentaire. Ensuite, elle aide les organes du corps à bien fonctionner. Enfin, elle nous protège contre certaines maladies comme l'obésité, le cancer et le diabète.

Finalement, pour notre bien-être, nous devons manger des aliments sains et variés.

