

### L'équilibre alimentaire

L'enfant doit manger chaque jour par plaisir, par besoin et pour grandir et rester en bonne santé. Pour cela, il doit consommer des aliments sains et variés :

Fruits et légumes :

On conseille d'en manger au moins cinq (5) par jour car ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres indispensables. En manger réduit le risque de maladies comme les cancers, l'obésité et le diabète.

Produits laitiers :

Ils délivrent du calcium qui sert à renforcer les dents et les os, donc à grandir !

Viandes, œufs, poissons :

Ils apportent des protéines qui sont indispensables pour entretenir la peau, les muscles et les organes.

Céréales et féculents :

Ils fournissent l'énergie nécessaire pour faire fonctionner les muscles et le cerveau.

Eau :

Elle permet de réguler la température du corps, et d'éliminer les déchets. Il faut donc en boire sans se limiter !

Matières grasses et produits sucrés :

Même s'ils sont bons au goût, il faut en consommer avec modération.

Il faut donc suivre une alimentation équilibrée, en complément d'une activité physique ou sportive régulière.

[www.wikimini.org](http://www.wikimini.org)

## I/ Compréhension de l'écrit:

- 1- De quoi parle-t-on dans ce texte ? 0.5
- 2- Pourquoi l'enfant doit-il manger ? 1
- 3- A quoi renvoie le pronom « il » souligné dans le texte ? 0.5
  - a- La santé b- L'enfant c- Le plaisir(Recopie la bonne réponse)
- 4- Combien de familles d'aliments y a-t-il ? 0.5
  - a- Cinq (5) b- Sept (7) c- Neuf (9)

(Recopie la bonne réponse)

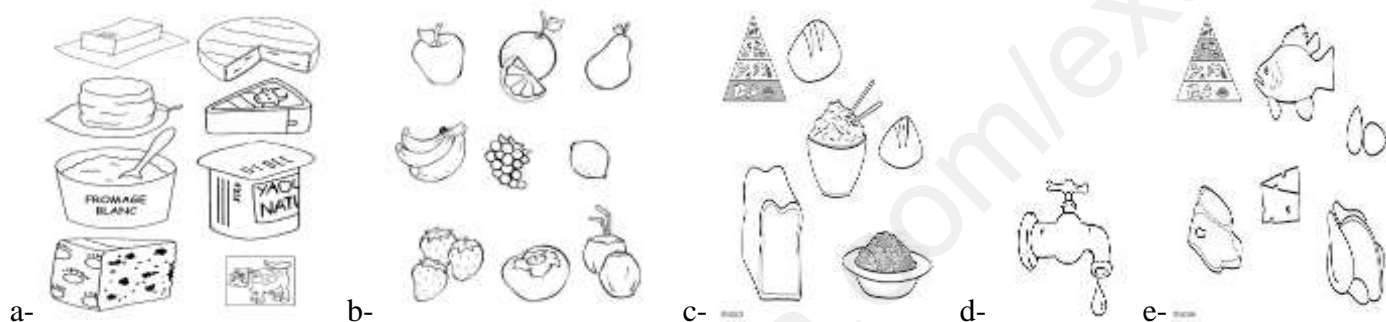
5- « Ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres indispensables » 0.5  
 Cette phrase est : a- une définition b- une illustration c- une énumération  
 (Recopie la bonne réponse)

6- Recopie les phrases puis réponds par vrai ou faux en justifiant du texte : 3  
 a- Il faut manger des aliments sales et avariés.  
 b- Il faut manger des fruits et des légumes chaque cinq (5) jours.  
 c- Il ne faut pas consommer beaucoup de matières grasses et de produits sucrés.

7- « Il faut donc en boire sans se limiter ! » 0.5  
 Cette expression signifie :

a- Boire beaucoup d'eau b-Boire peu d'eau c-Ne pas boire d'eau  
 (Recopie la bonne réponse)

8- A partir du texte, donne une légende (un titre) à chaque image : 2.5



9- Que faut-il manger pour éviter le surpoids ? 0.5

10- « Les produits laitiers délivrent du calcium » 1.5

Réécris la phrase au singulier : « Le ..... »

11- Complète le texte suivant avec : boire, manger, eau, être, santé, nutritifs ,laitages, fournissent

Pour ..... en bonne ..... il faut ..... des aliments .....et variés.  
 Les ..... apportent du calcium. Les viandes .....des protéines.  
 L'enfant doit aussi ..... beaucoup d'..... 2

## III/ Production écrite :

Pour rester en bonne santé il faut aussi avoir une bonne hygiène.  
 Ecris un texte dans lequel tu expliques l'importance de la propreté.

