

Texte :

Beaucoup de personnes négligent ou oublient leur petit déjeuner, pourtant c'est essentiel pour bien commencer la journée surtout pour les enfants. Pourquoi ce repas est-il si important ?

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée lorsqu'il est pris correctement. Il donne au corps un quart de l'énergie nécessaire pour la journée.

Un petit déjeuner équilibré doit comprendre un produit laitier (lait, yaourt, fromage...), un fruit ou un jus de fruits, un produit céréalier (pain, céréales, biscottes...), une boisson chaude ou froide. On peut ajouter des produits gras ou sucrés comme le beurre, les pâtes à tartiner, le miel ou les confitures.

Prendre un petit déjeuner améliore les performances intellectuelles, la mémoire et augmente la concentration avant midi.

Texte adapté

Questions :

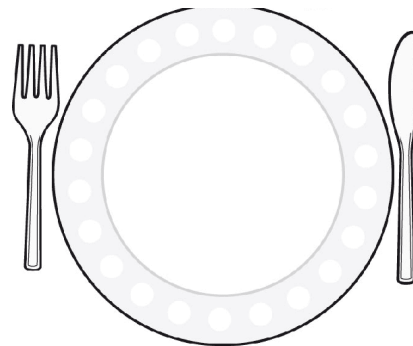
Compréhension de l'écrit : (13pts)

1- Recopie la bonne réponse : 1

- Le texte est : descriptif narratif explicatif
- Il parle de/ du : l'hygiène corporelle petit déjeuner lavage des mains.

2- Complète ton assiette par les aliments importants dans le petit- déjeuner : 2

Des frites- un lait chaud - la viande- un soda- une orange- une tranche de pâtisserie - des biscuits complets- une pizza- la mayonnaise- le miel.



3- Complète le tableau à partir du texte : 2

Produit céréalier	Produit laitier	Produit sucré	Produit gras
.....			

4- Quelle est l'importance du petit- déjeuner ? 1

5- Réponds par (vrai) ou (faux) : 2

- a- Le petit déjeuner est le dernier repas de la journée. → (.....)
- b- Il apporte au corps la moitié des besoins énergétiques. → (.....)
- c- On ne peut pas ajouter les produits gras ou sucrés. → (.....)
- d- Il faut prendre le petit- déjeuner. → (.....)

6- Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom : 2

« Je prends une boisson chaude ou un jus de fruits »

.....

7- Mets au présent de l'indicatif :2

a- Nous (préférer) une boisson chaude au petit déjeuner.

b- Les enfants (se nourrir) bien.

8- Complète : 1

a- Une boisson chaude → un café

b- Un produit sucré → des produits

Production écrite : (7pts)

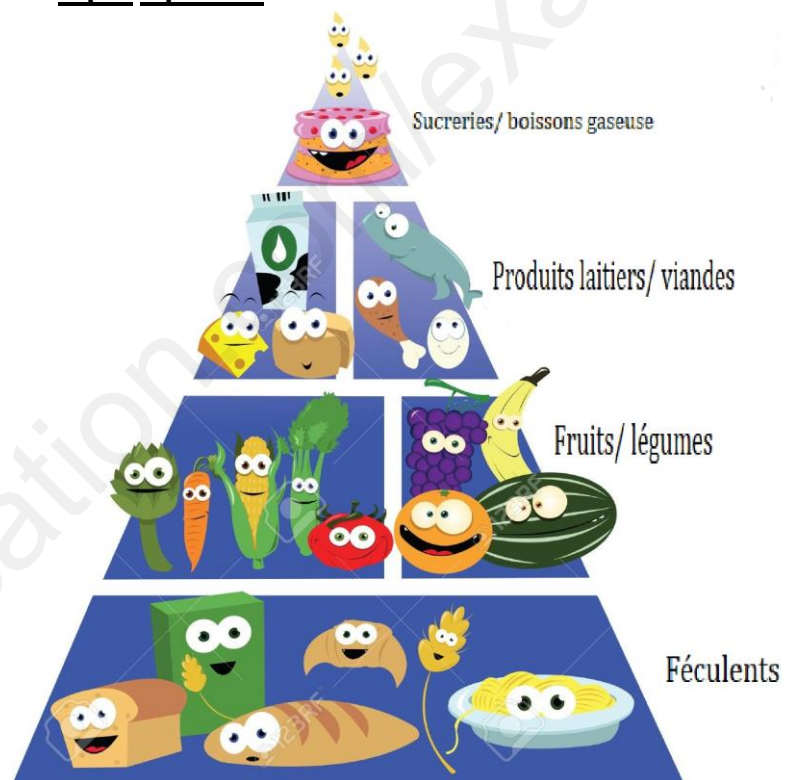
En t'aidant de la pyramide alimentaire et du coffre à mots, rédige un petit texte (5 à 6 phrases) dans lequel tu expliqueras à tes camarades les composants d'un **repas équilibré**.

Mon coffre à mots :

Verbes : se composer – être – prendre –
choisir – manger – consommer – grandir –

Noms : repas – santé – aliment – journée

Adjectifs qualificatifs : équilibré – sain –
bénéfique – varié – important – essentiel –



Bon courage

(Vos professeurs de la matière)