

TEXTE :

Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?

Bien se nourrir, c'est très important pour être en bonne santé. C'est quoi une bonne alimentation ?

Chez nous, on a suffisamment de nourriture pour que la plupart des gens mangent à leur faim. Les magasins regorgent d'aliments différents.

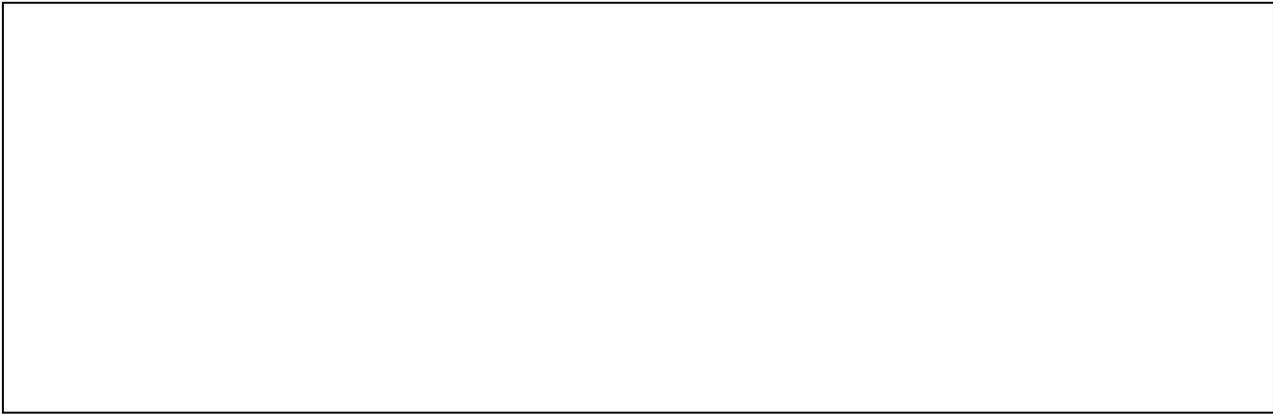
Mais cela ne veut pas dire que l'on n'a pas trop de problèmes alimentaires. On mange trop gras, trop sucré, trop salé. On ne mange pas assez de fruits et de légumes. Bref, on est nombreux à avoir une alimentation déséquilibrée et pas assez variée. En même temps, on préfère se déplacer en voiture plutôt qu'à vélo. On reste assis de longues heures devant un écran (de télé, d'ordinateur ...) et on boude de plus en plus l'exercice physique (bouger). Résultat de ces mauvaises habitudes de vie : beaucoup ont des kilos en trop et des problèmes de santé.

10 Que l'on soit gros ou mince, une alimentation déséquilibrée est dangereuse pour la santé. Certaines maladies sont liées à la façon dont nous mangeons.

Bien manger, c'est quoi ?

Une alimentation variée et équilibrée n'est pas le seul élément qui permet de rester en bonne santé. Dormir suffisamment, faire assez d'exercices physiques, c'est aussi très important pour rester en forme. Dans ce dossier, le *Journal des enfants* s'intéresse au contenu de nos assiettes. Que doit-on y trouver pour avoir une alimentation équilibrée ? Quels aliments faut-il privilégier ? Pas de panique, manger équilibré ne signifie pas supprimer tout à fait le chocolat, les sucreries, les frites ... On a toujours droit à ces petits plaisirs mais pas tous les jours et en petites quantités. Bien se nourrir, c'est manger de tout, modérément (sans exagération). C'est aussi savourer le goût des aliments. Se nourrir doit rester un plaisir.

Article extrait du supplément au *Journal des enfants* du 5 avril 2013.



Première partie

Questions 12 points - **Ecriture** 8 points

QUESTIONS

1. De quel type de texte s'agit-il ? Entoure la bonne réponse. 0,5 point

roman / documentaire / article de journal / conte

2. Quel est le thème principal du texte ? Barre ce qui ne convient pas. 0,5 point

la pollution / l'alimentation / l'amitié / la météo

3. Recopie le titre et les lignes 1 à 2 jusqu'à « différents ». 2 points

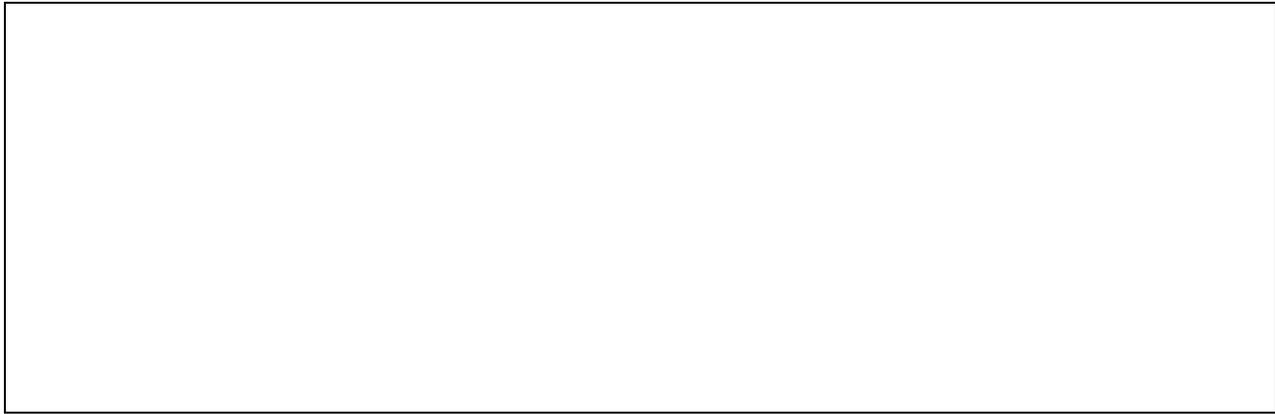
.....
.....
.....
.....

4. Quelle phrase explique le mieux « Les magasins regorgent d'aliments différents. » ? Souligne la bonne réponse. 1 point

- a. Dans les magasins, il y a tous les aliments qu'on aime.
- b. Dans les magasins, on trouve beaucoup d'aliments différents.
- c. On ne trouve pas toujours les aliments qu'on cherche dans les magasins.

5. Dans le 2^{ème} paragraphe, relève une phrase qui parle d'un problème alimentaire. 1 point

.....
.....



6. Qu'est-ce qui peut arriver à ceux qui ont de mauvaises habitudes de vie ?

2 points

.....
.....
.....
.....

7. Quel est le contraire d'une alimentation déséquilibrée ?

1 point

→ Une alimentation

8. Pour être en bonne santé, il faut bien s'alimenter. Mais qu'est-ce qui permet aussi de rester en forme ? Donner deux réponses.

2 points

.....
.....

9. Il faut supprimer de son alimentation le chocolat, les sucreries, et les frites. Est-ce VRAI ou FAUX ? Justifie ton choix.

1 point

.....
.....
.....
.....

10. Mets la phrase suivante :

1 point

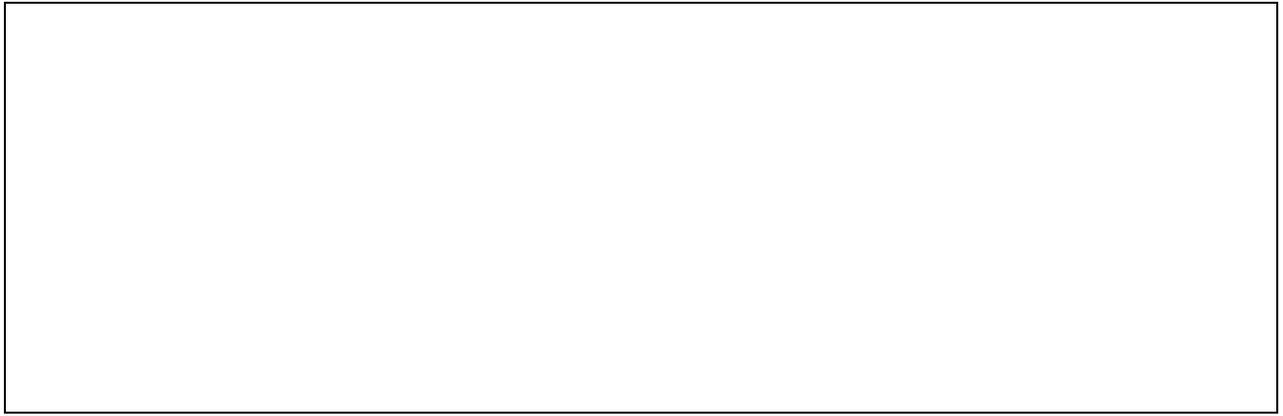
« On ne mange pas assez de fruits et de légumes »

a. au futur de l'indicatif :

.....

b. à l'imparfait de l'indicatif :

.....



EXPRESSION ECRITE (8 points)

« Casse-croûte, frites, boisson gazeuse sucrée », c'est souvent le régime alimentaire préféré des jeunes aujourd'hui. A ton avis, pour quelles raisons ? D'après ce que dit le texte, quels sont les risques d'une telle alimentation au quotidien ?

Consignes :

Ecrire au moins dix lignes avec des phrases complètes en donnant au moins deux raisons et deux risques. Respecter les accords et la ponctuation.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....