



Nom de l'élève : _____

Corrigé à l'intention du personnel enseignant

Une bonne alimentation, est-ce si important?

QUESTIONS À POSER ORALEMENT À L'ÉLÈVE

Compréhension de la lecture

1. En quoi consiste un mode de vie sain?

Bien manger, dormir suffisamment, faire de l'exercice.

2. Explique l'utilité du *Guide alimentaire canadien* et indique la façon dont tu peux t'en servir.

- Pour équilibrer sa nutrition en choisissant des aliments de chaque groupe.

- Pour obtenir des suggestions d'aliments.

3. Pourquoi est-il important de prendre un bon déjeuner?

Parce que le corps a besoin de carburant pour pouvoir se concentrer, apprendre et bien fonctionner.

4. Est-ce que les Canadiennes et les Canadiens boivent, en moyenne, plus de lait que de boissons gazeuses?

Les statistiques de 1998 indiquent que les Canadiennes et les Canadiens boivent en moyenne 100 litres de boissons gazeuses pour 90 litres de lait.

5. Explique la dernière phrase du texte : « La santé dépend des décisions de tous les jours. ».

Réponses variées.





6. Exercice de vocabulaire

Complète chacune des phrases ci-dessous en choisissant le mot approprié.

repas	substituts	céréaliers	vitamines
minéraux	aliments	fruits	exercice

Pour rester en bonne santé, il faut faire de l'*exercice*, choisir de bons *repas* et prendre du repos. Le *Guide alimentaire canadien* est un excellent outil qui donne des suggestions d'*aliments* à consommer quotidiennement. Tu verras qu'il y a quatre groupes importants : le lait et les *substituts*, les viandes et les substituts, les *fruits* et les légumes, et les produits *céréaliers*. Le corps a aussi besoin des *vitamines* et des *minéraux* contenus dans les aliments.

Activité d'écriture

Prépare un texte de trois à quatre courts paragraphes sur un des deux sujets suivants.

1. Quelles sont les occasions spéciales que tu célèbres en famille? Choisis une de ces occasions et décris-la. Est-ce qu'il y a un mets spécial que tu manges en famille à cette occasion? Est-ce qu'il y a une autre tradition?

ou

2. Écris une lettre à un ami ou à une amie. Explique pourquoi il est important de faire des choix santé en matière d'alimentation. Invite cet ami ou cette amie à venir partager un repas santé avec ta famille.

