

Une bonne alimentation, est-ce si important?

Compréhension de la lecture

1. En quoi consiste un mode de vie sain?
2. Explique l'utilité du *Guide alimentaire canadien* et indique la façon dont tu peux t'en servir.
3. Pourquoi est-il important de prendre un bon déjeuner?
4. Est-ce que les Canadiennes et les Canadiens boivent, en moyenne, plus de lait que de boissons gazeuses?
5. Explique la dernière phrase du texte : « La santé dépend des décisions de tous les jours. ».



6. Exercice de vocabulaire

Palier 4

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'_____,
choisir de bons _____ et prendre du repos. Le
Guide alimentaire canadien est un excellent outil qui donne des suggestions
d'_____ à consommer quotidiennement. Tu verras qu'il
y a quatre groupes importants : le lait et les _____, les viandes
et les substituts, les _____ et les légumes, et les produits
_____. Le corps a aussi besoin des _____.
et des _____ contenus dans les aliments.





Nom de l'élève : _____

Activité d'écriture

Palier 4

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.

Blank lines for writing the response.



