Adapté de Carolina Garcia Mora

https://www.youtube.com/watch?v=EdAuq_FhVH4

SITUATION 1

CONSEILS SANTÉ



Regardez cette émission télé qui vous propose dix conseils de bien-être, puis répondez aux questions ci-dessous.

2-Vrai ou faux?

	VRAI	FAUX
1. Il ne faut pas varier les fruits.	❒	❒
2. Il faut manger des produits de saisons cultivés près de chez nous.	❒	❒
3. Les fruits entiers sont mieux que les fruits pressés parce qu'ils ont plus de goût.	❒	❒
4. Il faut goûter les repas avant de les saler.	❒	❒
5. Il faut manger de la viande tous les jours.	❒	❒
6. La viande de volaille ou porc est préférable à la viande de bœuf ou agneau.	❒	❒
7. Il faut éviter les poissons gras.	❒	❒
8. Par contre, les fruits de mer sont très sains.	❒	❒
9. Il faut boire de l'eau réparti pendant toute la journée.	❒	❒
10. C'est bien de manger du fromage tous les jours.	❒	❒

3- Réécoutez et reliez les aliments de la première colonne avec la fréquence de consommation conseillée dans l'émission.

• 5 portions de fruits	par jour
• Les féculents	à chaque repas
• Du bœuf, du mouton, de l'agneau	une fois par jour
• Du poisson	une ou deux tasses par jour
• 1,5 d'eau	une ou deux fois par semaine
• Le café ou le thé	un verre par jour
• Boissons sucrées ou alcoolisées	une fois par semaine

LIVEWORKSHEETS

4- En plus d'une alimentation saine, cette émission conseille de... **Vrai ou faux ?**

Prendre des vitamines **Vrai** **Faux**

Être actif **Vrai** **Faux**

Aller à la gym. **Vrai** **Faux**

Faire du sport **Vrai** **Faux**

Se promener **Vrai** **Faux**

Faire des randonnées **Vrai** **Faux**

LIVEWORKSHEETS