



T. V. ÖZEL ŞİŞLİ TERAKKİ LİSESİ
DEPARTEMENT DES LANGUES MONDIALES

Prénom/Nom : _____ **Numéro:** _____ **Classe:** 11EME 2 EME

A. Lisez le texte et répondez aux questions. En faisant des phrases complètes.

UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Le lait et les produits laitiers

On conseille d'en prendre 3 fois par jour pour avoir une alimentation équilibrée. Le lait et les produits laitiers sont riches en protéines d'origine animale, protéines nécessaires pour la croissance et le renouvellement des cellules,

Les produits sucrés

Les produits sucrés sont des aliments de plaisir, il faut les consommer occasionnellement. Il est important de varier au maximum les aliments consommés pour disposer de tous les éléments nécessaires à votre bien-être tels que les vitamines, les minéraux, les protéines et les fibres.

Quelques conseils supplémentaires

A la suite, quelques conseils en plus, pour vous aider dans votre but de l'équilibre alimentaire :

- Faire trois repas par jour et une collation si besoin.
- Vos repas doivent faire 30 minutes minimum.
- Ne jamais sauter de repas.
- Manger à des heures régulières, dans le calme et en position assise
- Boire au moins 1,5L d'eau par jour, en buvant tout au long de la journée et par petites gorgées durant le repas.
- Se peser 1 fois par semaine.

1. Combien de fois doit on prendre les produits laitiers pour avoir une alimentation équilibrée?

2. "Les produits sucrés sont des aliments de plaisir". Qu'est-ce que ça veut dire cette phrase?
Expliquez-la avec vos propres mots.

3. Ne jamais sauter de repas pour _____

Donnez 2 conseils pour avoir une alimentation équilibrée

4. _____

5. _____

B. Complétez les phrases au futur antérieur.

1. Lorsqu'il _____ (terminer) son roman, ce jeune écrivain le proposera à plusieurs maisons d'édition.

2. La secrétaire _____ (finir) de taper le courrier avant midi.

3. Une fois qu'on _____ (vider) la piscine, on pourra la nettoyer.

4. Dans un an, tu _____ (terminer) tes études de médecine.

5. Nous _____ (arriver) à Marseille avant vingt heures.

C. Transformez les phrases en employant le gérondif à partir des phrases et des verbes en gras

1. J'arrive à l'école **je cours** => J'arrive à l'école _____.

2. Manu fait des bonds **il crie** => Manu fait des bonds _____.

3. Laurent l'a regardé **il souriait** => Laurent la regarda _____.

4. Jérémy s'est fait mal **il est tombé dans la cour**. => Jérémy s'est fait mal _____ dans la cour.

5. C'est **écouter** que vous vous retiendrez la leçon. => C'est _____ que vous retiendrez la leçon.

D. Mettez les verbes en bonne place

Frir à la poêle, faire bouillir, faire griller au four, faire cuire à la vapeur.



