

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

**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         |

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**