

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**