Agrupamento de Escolas de Ansião

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Agrupamento de Escolas de Ansião

Ano Letivo 2021/2022 - FRANCÊS

Prénom/Nom: _____ Classe: _____ Nº: ____

Compréhension écrite

Lis attentivement le texte.

Élodie est une jeune youtubeuse qui a une alimentation saine et équilibrée. Elle nous donne cinq conseils essentiels pour être en bonne santé et se sentir en forme.



Premier conseil pour être en forme : bien s'hydrater – tu dois boire au moins 2 litres d'eau par jour. Pourquoi ? Et bien parce que l'eau sert à fabriquer le sang qui apporte l'oxygène dans nos organes. Et elle nettoie le corps de nos impuretés.

2e conseil : mange 5 fruits et légumes par jour car les fruits et légumes sont source de vitamines, minéraux, fibres, antioxydants et énergie. Tu peux les manger de diverses façons : crus ou cuits, au four ou à la vapeur ils sont toujours aussi savoureux.

3e conseil : n'oublie pas les bonnes graisses[1]. Elles sont essentielles pour notre organisme. Alors, mange aussi des noix[2], des avocats, du saumon, de la truite, des sardines, qui sont des aliments riches en graisses bonnes pour la santé.

4e conseil : mange des aliments variés. Pour apporter le maximum de bonnes choses à ton corps, tu dois varier ton alimentation. Teste de nouvelles recettes et utilise des épices[3] pour rendre les plats plus savoureux.

5e conseil : Même si tu es gourmand(e), comme moi, il faut limiter les sucres industriels car ils peuvent être très nocifs pour notre santé. Il faut consommer des sucres naturels, comme le miel ou le sirop d'érable[4]. Attention, il existe une véritable dépendance au sucre. Donc, mieux vaut l'éviter !

VOCABULAIRE

[1] **graisses :** *gorduras*
[2] **noix :** *nozes*
[3] **épices :** *especiarias*
[4] **sirop d'érable :** *xarope de ácer (mel de origem vegetal)*

1. **Choisis le titre qui correspond le mieux au texte.**

A. Une youtubeuse cuisinière.

B. Une youtubeuse américaine célèbre.

C. Une youtubeuse conseillère.

LIVEWORKSHEETS

2. **Identifie les aliments qui sont cités dans le texte.**


A


B


C


D


E


F


G


H

3. **Signale les phrases vraies.**

a) Élodie est une jeune youtubeuse qui donne des conseils sur la mode.

b) Elle a une alimentation saine et variée.

c) Elle affirme que l'eau n' est pas essentielle à notre bien-être.

d) Elle donne de bonnes suggestions pour manger équilibré.

4. **Complète les phrases avec les informations données.**

on doit varier notre alimentation / le miel ou le sirop d'érable / nettoyer le corps de nos impuretés / ils sont source de vitamines, minéraux...

a) L'eau sert à_____.

b) Élodie conseille de manger 5 fruits et légumes par jour car_____.

c) Pour apporter le maximum de bonnes choses à notre corps,_____.

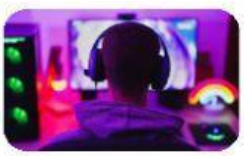
d) Il faut consommer des sucres naturels comme _____.

5. **Remplace les mauvaises habitudes pour la santé par les bonnes habitudes.**


a. _____


b. _____


c. _____


d. _____


e. _____

faire du sport / manger équilibré / se brosser les dents / ne pas fumer / boire de l'eau

LIVEWORKSHEETS