



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

Prénom/Nom : _____ Numéro: _____ Classe: _____

Lisez le texte. Choisissez la bonne réponse.

Pourquoi manger équilibré?

Une alimentation variée et adaptée à l'âge contribue à rester en bonne santé et à prévenir certaines maladies (cardio-vasculaires, ostéoporose, diabète, cancers, par exemple). Associée à l'activité physique, elle favorise le maintien du poids.

Comment manger équilibré? L'équilibre alimentaire permet de couvrir les besoins de l'organisme. Chaque repas peut constituer un pas vers l'équilibre alimentaire, qui s'inscrit dans le long terme. Il s'obtient grâce:

A la variété des aliments. Varier les produits, les couleurs dans l'assiette, les recettes selon les saisons.

Au plaisir de manger, qui participe aussi à la santé. Nul besoin de manger triste pour manger bien.

Au choix des quantités, en étant attentif aux sensations alimentaires: manger lorsque la faim est présente, s'arrêter au moment où la satiété apparaît.

Pourquoi choisir Fourchette verte?

Parce que le label garantit l'équilibre alimentaire du menu servi:

- La part de légumes (salades, légumes cuits, jus ou potage) est conséquente et correspond aux recommandations de la pyramide alimentaire suisse.
- Les matières grasses sont de bonne qualité et en quantité limitée. Cuisinée avec peu de graisses, l'assiette Fourchette verte permet une digestion facile, d'être efficace à sa place de travail l'après-midi et d'être en forme pour une activité sportive en fin de journée.
- Grâce aux farineux servis, l'assiette Fourchette verte rassasie le consommateur, nul besoin de grignoter d'ici au repas suivant.
- La portion de viande, de poisson, de fromage, d'œufs ou de légumineuses (lentilles, soja, pois, haricots) est suffisante pour couvrir les besoins de l'organisme, sans être excessive. Parce que Fourchette verte a un concept adapté à chaque âge de la vie, tout-petits pour les moins de 4 ans, junior pour les 4 à 15 ans, adultes, senior pour les personnes âgées. L'Affiliation Fourchette verte est destinée aux institutions servant trois repas tous les jours de la semaine.

1. Une alimentation variée et adaptée à l'âge contribue à rester...
 - a) jeune et belle.
 - b) en bonne santé et à prévenir certaines maladies.
 - c) Actif toute la journée.

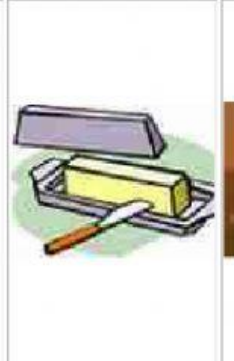
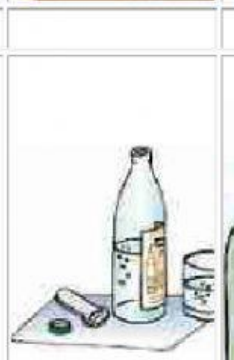
2. Comment manger équilibré?
 - a) Il faut varier les produits, les couleurs dans l'assiette, les recettes selon les saisons.
 - b) Il faut manger quand on veut.
 - c) Il ne faut pas manger de légumes.

3. Qu'est-ce qu'il faut faire pour varier les aliments?
 - a) Il faut varier les produits, les couleurs dans l'assiette, les recettes selon les jours.
 - b) Il faut varier les produits, les couleurs dans l'assiette, les recettes selon les horaires.
 - c) Il faut varier les produits, les couleurs dans l'assiette, les recettes selon les saisons.

4. Cuisinée avec peu de graisses...
 - a) l'assiette Fourchette verte permet une digestion facile.
 - b) l'assiette Fourchette verte permet de dormir bien.
 - c) l'assiette Fourchette verte permet de se réveiller tôt.

5. Pourquoi choisir Fourchette verte?
 - a) Parce que Fourchette verte a un concept adapté à chaque âge de la vie.
 - b) Parce que Fourchette verte a un concept adapté aux adultes.
 - c) Parce que Fourchette verte a un concept adapté aux personnes âgées.

Regardez les images et écrivez les aliments (du fromage, de la crème, de la moutarde, de la viande, du lait, du poisson, du beurre, des légumes, des œufs, de l'eau, des yaourts, du jus de fruits, des fruits, de la confiture, de la glace, du poivre, du café, du thé, du miel, du sel)

Conjugez les verbes au présent

1. Thomas et moi, nous _____ (se réveiller) à 6 heures du matin.
2. Les filles _____ (se regarder) à travers les fenêtres et
elles _____ (se sourire) gentiment.
3. Les enfants _____ (se promettre) de se dire la vérité.
4. Les fleurs que vous _____ (s'acheter) sont très belles
5. Marie _____ (se demander) s'il allait venir chez elle.