L'alimentation saine et le fast-food

Lire • Comprendre • Apprendre

Grade 5

Pour être en bonne santé, il est important de bien manger. Notre corps a besoin d'une alimentation variée et équilibrée pour grandir, apprendre, jouer et avoir de l'énergie.

Les fruits et les légumes sont essentiels. Ils apportent des vitamines, des minéraux et des fibres. Il est conseillé de manger plusieurs sortes de fruits et de légumes chaque jour. Le pain, le riz, les pâtes et les pommes de terre donnent également de l'énergie.

Les protéines sont importantes pour notre corps. On peut en trouver dans les œufs, le poisson, la viande, les lentilles et les pois chiches. Les produits laitiers, comme le lait, le yaourt et le fromage, apportent du calcium qui aide à garder des os solides. Il faut aussi boire suffisamment d'eau pendant la journée.

Aujourd'hui, les enfants aiment souvent le **fast-food**, comme les hamburgers, les frites, les pizzas **et les nuggets**. Ces aliments sont pratiques et peuvent être délicieux, mais ils contiennent parfois beaucoup de sel, de sucre et de matières grasses. Ils ne contiennent pas toujours assez de légumes et de fibres.

Il ne faut pas forcément supprimer complètement le fast-food, mais il vaut mieux ne pas en manger trop souvent. Par exemple, avec une pizza, on peut ajouter une salade et boire de l'eau. Le plus important est de varier son alimentation et de faire de bons choix chaque jour.

1 Vrai ou Faux

Lis le texte et écris **Vrai** ou **Faux**.

1. Une alimentation équilibrée aide le corps à grandir. _____
2. Les fruits et les légumes apportent des vitamines. _____
3. Le riz et les pâtes ne donnent pas d'énergie. _____
4. Les œufs et les lentilles contiennent des protéines. _____
5. Le lait contient du calcium. _____
6. Le fast-food contient toujours beaucoup de légumes. _____
7. Les hamburgers et les frites sont des exemples de fast-food. _____
8. Il est conseillé de manger du fast-food à chaque repas. _____

2 Compréhension

Réponds aux questions en faisant des phrases complètes.

1. Pourquoi avons-nous besoin d'une alimentation équilibrée ?

   _____

2. Que nous apportent les fruits et les légumes ?

   _____

3. Cite deux aliments qui contiennent des protéines.

   _____

4. Pourquoi faut-il boire de l'eau ?

   _____

5. Quels sont les quatre exemples de fast-food cités dans le texte ?

   _____

6. Pourquoi ne faut-il pas manger trop souvent de fast-food ?

   _____

3 Vocabulaire

A. Relie le mot à sa définition.

1. Varié •	a. Très important.
2. Énergie •	b. Force nécessaire pour faire une activité.
3. Essentiel •	c. Qui contient différentes sortes d'aliments.
4. Matières grasses •	d. Éléments présents dans certains aliments et nécessaires au corps.

4 Texte à trous

Complète avec les mots suivants.

eau – légumes – vitamines – protéines – fast-food – énergie – sel – équilibrée

1. Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation _____.
2. Les fruits et les _____ apportent des _____ et des minéraux.
3. Le pain, le riz et les pâtes donnent de l'_____.
4. Les œufs, le poisson et les lentilles apportent des _____.
5. Il faut boire suffisamment d'_____.
6. Le _____ peut contenir beaucoup de _____ et de matières grasses. Il vaut donc mieux ne pas en manger trop souvent.

Bien manger aujourd'hui,
c'est avoir de l'énergie pour demain !

LIVEWORKSHEETS