

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

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**