

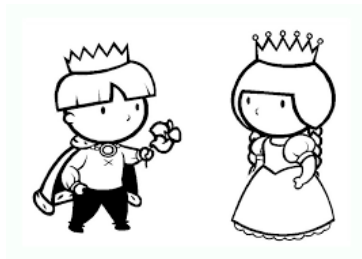
Enseignante NIKI TRIFILLI

Compréhension écrite

-Lisez et répondez

Coucou les petits et les grands ! Voici le témoignage de Mathilde pour rester en forme toute la journée !

« Moi, quand je me lève le matin, j'ai une très bonne habitude : je bois un grand verre d'eau. Ensuite je me lave et je m'habille. Après je prépare un petit-déjeuner équilibré pour prendre soin de mon corps et de mon cerveau ! Le matin il faut manger correctement pour avoir de l'énergie toute la journée et être bien concentré à l'école ! Il faut avoir une alimentation équilibrée, Il est important de varier notre alimentation pour être en forme et pour améliorer notre santé»



- 1) Il est important de prendre un petit-déjeuner le matin : V/F
- 2) Prendre un petit-déjeuner c'est :
 - Une bonne habitude
 - Une mauvaise habitude
- 3) Cochez trois raisons pour lesquelles il est conseillé de prendre un vrai petit-déjeuner le matin:
 - Avoir une bonne énergie toute la journée
 - Dormir toute la journée
 - Avoir une bonne concentration à l'école
 - Avoir une alimentation saine et équilibrée

II. Usage de la langue

1) A partir de l'adjectif formez l'adverbe :

ex. je mange _____ (correct) : je mange correctement

Elise prend soin de son corps en composant ses repas (1)_____ (sain). Elle compose ses repas (2)----- (attentif). Elle prend du lait avec des céréales et elle mange aussi

des fruits. En plus, elle fait attention à prendre (3) _____
(réel) son temps en mangeant (4) _____ (lent). Elle sait
très bien qu'il ne faut pas manger (5) _____ (rapide).

2) Remplacez « il faut » par : « Il est nécessaire de » ou « il est important de » ou « il est conseillé de »

a) Pour avoir un repas équilibré il faut varier ses aliments, en plus, il faut choisir des aliments frais et bien sûr il faut aussi limiter le sucre et le gras ! Il faut surtout éviter les repas trop lourds.

.....
.....
.....
.....
.....

b) Pour avoir de bonnes habitudes il faut toujours faire attention à son alimentation, faire de l'exercice et s'entraîner régulièrement en plein air.

.....
.....
.....
.....
.....

3) Entourez l'article qui convient : (du, de la, de l', des, le, un, une)

-Comme Magalie adore (1) du/le chocolat elle fait souvent (2) les/des biscuits au chocolat. Aussi, quand elle est invitée chez des amis, elle achète (3) un/le gâteau au chocolat ! Dans son lait le matin au petit-déjeuner elle met (4) du/le chocolat ! Et ce n'est pas tout ! Elle a peint (5) des/les murs de sa chambre couleur chocolat ! Voilà pourquoi ses amis l'appellent maintenant Mademoiselle Chocolaterie !