

Une bonne alimentation

S2 T25

Lecture

ce2

- 1 Ton corps travaille sans arrêt. Jour et nuit, il fabrique ou répare tes muscles, tes os,
- 2 ton sang, tous tes organes. Et il trouve tout ce qui est nécessaire à son bon
- 3 fonctionnement dans les aliments que tu absorbes. Aussi, pour rester en bonne
- 4 santé, aie une alimentation équilibrée et variée.
- 5 Fais quatre repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Le matin,
- 6 ne pars pas le ventre vide(...).
- 7 Mange de tout en quantité raisonnable : viande ou poisson, légumes, féculents, fruits,
- 8 produits laitiers, pain chaque jour. Mais évite les plats trop gras ou trop salés. Comme
- 9 boisson, choisis l'eau plutôt que des liquides sucrés; tu peux en boire à volonté : au
- 10 moins un litre et demi par jour.
- 11 Ton estomac déteste être maltraité : mâche lentement et prends le temps de digérer.
- 12 Après avoir mangé, accorde-toi un moment de détente : vois des copains, bavarde
- 13 tranquillement, lis... ou ne fais rien du tout!



Sais-tu vraiment ce que tu manges? Nadia Benlakhe

Rébus

.....

Anagramme

EIEOPRTN =

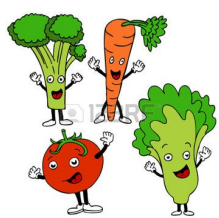
IIELDP =

UIDGLCE =

Mots cachés : les poissons

f	m	t	a	x	n	e
y	t	u	c	s	é	g
h	h	i	t	a	e	l
a	o	n	d	u	i	o
l	n	d	e	m	c	t
é	s	u	z	o	é	t
c	o	l	i	n	h	e

lotte - colin - saumon - thon



Une bonne alimentation

S2 T25

Lecture

cm1

- 1 Ton corps travaille sans arrêt. Jour et nuit, il fabrique ou répare tes muscles, tes os,
- 2 ton sang, tous tes organes. Et il trouve tout ce qui est nécessaire à son bon
- 3 fonctionnement dans les aliments que tu absorbes. Aussi, pour rester en bonne
- 4 santé, aie une alimentation équilibrée et variée.
- 5 Fais quatre repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Le matin,
- 6 ne pars pas le ventre vide(...).
- 7 Mange de tout en quantité raisonnable : viande ou poisson, légumes, féculents, fruits,
- 8 produits laitiers, pain chaque jour. Mais évite les plats trop gras ou trop salés. Comme
- 9 boisson, choisis l'eau plutôt que des liquides sucrés; tu peux en boire à volonté : au
- 10 moins un litre et demi par jour.
- 11 Ton estomac déteste être maltraité : mâche lentement et prends le temps de digérer.
- 12 Après avoir mangé, accorde-toi un moment de détente : vois des copains, bavarde
- 13 tranquillement, lis... ou ne fais rien du tout!

Sais-tu vraiment ce que tu manges? Nadia Benlakhe



Rébus

.....

Anagramme

EIEOPRTN =

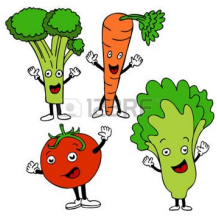
IIELDP =

UIDGLCE =

Mots cachés : les poissons

f	m	t	a	x	n	e
y	t	u	c	s	é	g
h	h	i	t	a	e	l
a	o	n	d	u	i	o
l	n	d	e	m	c	t
é	s	u	z	o	é	t
c	o	l	i	n	h	e

lotte - colin - saumon - thon



Une bonne alimentation

S2 T25

Questions de
compréhension

ce2

L1 : il : L3 : que :

L3 : tu : L7 : tout :

L9 : en : L121 : tout :

De quoi est-il question dans ce texte?

Pourquoi a-t-on besoin d'une bonne alimentation?

.....

Combien de repas faut-il faire par jour?

Qu'est-ce-qu'une alimentation équilibrée?

Qu'est-ce-qu'une alimentation variée?

Quels sont les aliments à éviter?

Quelle boisson doit-on préférer?

Pourquoi doit-on manger et digérer tranquillement?

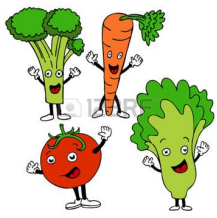
.....

Par qui et pour qui les conseils sont-ils donnés?

.....

[https://www.youtube.com/
watch?v=gnkrWD3bMvE](https://www.youtube.com/watch?v=gnkrWD3bMvE)





Une bonne alimentation

S2 T25

Questions de
compréhension

Cm1

L1 : il : L3 : que :

L3 : tu: L7 : tout :

L9 : en :L121 : tout :.....

De quoi est-il question dans ce texte?.....

Pourquoi a-t-on besoin d'une bonne alimentation?.....

.....

Combien de repas faut-il faire par jour?

Qu'est-ce-qu'une alimentation équilibrée?

Qu'est-ce-qu'une alimentation variée?

Quels sont les aliments à éviter?

Quelle boisson doit-on préférer?

Pourquoi doit-on manger et digérer tranquillement?

.....

Par qui et pour qui les conseils sont-ils donnés?

.....

[https://www.youtube.com/
watch?v=gnkrWD3bMvE](https://www.youtube.com/watch?v=gnkrWD3bMvE)

