Distinguer la faim de l'envie de manger

La faim est une sensation associée à une recherche de nourriture, à un désir d'en ingérer.

Par exemple, lorsque le taux de sucre dans le sang est trop bas, le cerveau émet des signaux pour nous encourager à manger : sensation de fatigue, gargouillis dans le ventre… C'est le bon moment pour passer à table !

Parfois, il s'agit plus de tromper son ennui… ne se fait pas particulièrement ressentir, mais l'envie de grignoter s'installe. Le risque de se mettre à picorer n'est pas loin…

Pas de panique ! Commencez par éteindre la télé. Sortez arrosez vos plantes : s'activer est un bon moyen pour ne pas craquer !

D'après le magazine « bien manger se sentir bien »

Questions

1/ Compréhension de l'écrit :

1-Choisis la bonne réponse :

Ce texte est de type : a/narratif b/explicatif c/argumentatif

2-De quoi parle le texte ?

3-D'après le texte qu'est ce qu'on doit faire pour eviter l'envie de grignoter ?

4-Réponds par vrai ou faux :

-La faim est une sensation associée à un boire……

-Le bon moment pour passer à table c'est lorsque le sucre est trop bas dans le sang……..

-S'activer est un mauvais moyen pour ne pas craquer……..

5-Relève du texte:

Le synonyme de : un envie= ……

Le contraire de : allumer≠ ……

6-Relève du texte:

www.dzexams.com

Un adjectif qualificatif ……

7-Donne le type et la forme de cette phrase: "Sortez arrosez vos plantes"

La forme :..... Le type:.....

8- Mets les verbes entre parenhése s(...) au présent de l'indicatif :

-Nous (choisir).....un petit-déjeuner équilibré.

-Les éléves (remplir).....leurs fiches d'identité .

9- Compléte:

Une alimentation saine et équilibrée nous assure une bonne santé.

Des recettes.....une bonne santé.

2/Production écrite:

Compléte le texte avec les mots suivantes:

Sucre – bonne- eau - féculents – corps – graisses – fruits – repas – protéines – légumes

La consommation de différentes sortes d'aliments assure une.....santé. Un..... équilibré comprend des.....(pates,riz ou pain) et cinq ..... et ..... par jour.Une petite quantité de .....(fromage ou viande par exemple) compléte le repas .Consommés en faible quantité,les..... et les ..... sont des aliments utiles .

L'..... nous est bénéfique car notre.....en a besoin pour fonctionner correctement .

Bonne courage

www.dzexams.com