



Une bonne alimentation

Ton corps travaille sans arrêt. Jour et nuit, il fabrique ou répare tes muscles, tes os, ton sang, tous tes organes. Et il trouve tout ce qui est nécessaire à son bon fonctionnement dans les aliments que tu absorbes. Aussi, pour rester en bonne santé, aie une alimentation équilibrée et variée.

Fais quatre repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner. Le matin, ne pars pas le ventre vide [...].

Mange de tout en quantité raisonnable : viande ou poisson, légumes, féculents, fruits, produits laitiers, pain chaque jour. Mais évite les plats trop gras ou trop salés. Comme boisson, choisis l'eau plutôt que des liquides sucrés ; tu peux en boire à volonté : au moins un litre et demi par jour.

Ton estomac déteste être maltraité : mâche lentement et prends le temps de digérer. Après avoir mangé, accorde-toi un moment de détente : vois des copains, bavarde tranquillement, lis ou... ne fais rien du tout !

*D'après Nadia Benlakhel, Sais-tu vraiment ce que tu manges ?
Coll. « Essentiels Junior » - éd. Milan*

Compréhension

1. De quoi est-il question dans ce texte ?
2. Pourquoi a-t-on besoin d'une bonne alimentation ?
3. Combien de repas faut-il faire par jour ?
4. Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?
5. Qu'est-ce qu'une alimentation variée ?
6. Quels aliments sont à éviter ?
7. Quelle boisson doit-on préférer ?
8. Pourquoi doit-on manger et digérer tranquillement ?

Gamme de lecture

Je lis des mots rapidement et sans erreur

le corps – quatre repas – travailler – des féculents – une boisson – accorde-toi – détester – maltraiter – un moment – des liquides – la détente – un fruit – le fonctionnement – plutôt – un arrêt – absorber – raisonnable – un aliment – une quantité – un produit laitier – l'estomac – le temps – tranquillement – rien – un copain – le ventre - trop

Fluence (texte)

Je lis le texte avec fluidité (mots lus en 1 minute).

1	2	3	4
---	---	---	---

➔ J'ai réussi à lire mon texte en :

1 ____' ____ / 2 ____' ____