Promotion de la santé

L'alimentation

Colombe Doucet

Tome I - Vol. 1
Comeau inc.

Colombe Doucet, auteure du document *Mieux Vivre* s'est toujours intéressée à l'enseignement et à la promotion de la santé.

Sa formation professionnelle débuta par l'obtention d'un brevet d'enseignement suivi d'un diplôme en soins infirmiers, et d'un baccalauréat ès arts pour se terminer par une maîtrise en éducation, option andragogie, à l'Université de Montréal. Son expérience d'enseignante se partage entre l'école primaire et l'enseignement collégial. Depuis quatre ans, M^{me} Doucet oeuvre comme bénévole auprès d'adultes analphabètes.

La réalisation du projet *Mieux Vivre* est la suite heureuse et logique d'une carrière professionnelle vouée à l'éducation.

L'auteure souhaite aux utilisateurs(trices) que le présent instrument de travail, qui est un modeste "essai", rende plus accessible l'apprentissage du français aux personnes qui désirent atteindre un tel objectif.

Mieux Vivre

Colombe Doucet

Cahier d'exercices

Tome I - vol. 1

Comquat inc.
1995

Remerciements

L'auteure tient à remercier les membres de sa famille ainsi que les membres du Conseil d'administration de Comquat inc. pour leur encouragement et leur soutien tout au long de la réalisation du projet *Mieux Vivre*.

Le document *Mieux Vivre* a été rendu possible grâce à une subvention dans le cadre d'un projet d'initiatives fédérales-provinciales conjointes en matière d'alphabétisation pour l'année 1994-1995.

©1995 **Comquat inc.**
300, boulevard Perrot, bureau 100
Ville de l'Île Perrot (Québec) J7V 3G1
Tél. et télécopieur: (514) 453-3632
Par Colombe Doucet, auteure

Tous droits réservés. On ne peut reproduire aucun extrait de ce livre, ou faire une adaptation en totalité ou en partie sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie, microfilm, enregistrement ou autrement, sans l'autorisation écrite du Centre Comquat inc.

ISBN 2-9804772-0-6
Dépôt légal 4^{e} trimestre 1995
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

Révision des textes en alimentation:	Lise Gervais, diététiste
Révision linguistique:	Micheline Dussault
Montage et page couverture:	Hélène Larouche, Graphique H.L.
Impression:	Imprimerie CNM-3, St-Constant, (Québec)

Aux apprenant(e)s,

Ce document de travail s'adresse à toutes les personnes désireuses d'apprendre ou de réapprendre à lire et à écrire le français correctement. Cet instrument d'apprentissage peut être utilisé en groupe-classe ou individuellement par l'autodidacte.

Inspiré du *Guide de formation sur mesure en alphabétisation* publié par le Gouvernement du Québec, les textes renvoient régulièrement au vécu de l'apprenant(e). Les connaissances acquises se veulent significatives et facilement transférables dans des situations de la vie quotidienne.

Cet instrument de travail poursuit, simultanément, deux **objectifs terminaux**, qui sont

- pour le **français**: l'apprentissage de la lecture et de l'écriture;
- pour la **santé**: la promotion de la santé par le biais d'une saine alimentation.

Le document est composé de 45 fiches.

Chaque fiche comprend deux objectifs intermédiaires désignés par les lettres: F (français) et S (santé). Un court texte met l'accent sur la saine alimentation ou sur des sujets diversifiés s'y rapportant directement. L'autre volet touche l'apprentissage du français comme tel. Des notions de français élémentaire y sont énoncées et des règles de grammaire simples, expliquées. De nombreux exercices font partie intégrante de chaque fiche. Ils permettent la mise en application immédiate des connaissances acquises.

Les fiches ne sont pas présentées dans un ordre chronologique rigoureux. L'apprenant(e) peut donc choisir les sujets qui l'intéressent le plus au début, et ainsi cheminer selon son propre rythme et ses goûts personnels.

Pour terminer, l'utilisateur(trice) trouvera une clé de correction des exercices qui lui permettra de mesurer ses progrès et d'apporter les correctifs nécessaires, au fur et à mesure, selon les résultats obtenus.

L'auteure souhaite que le document *Mieux Vivre* permette à chaque utilisateur(trice) d'atteindre ses objectifs personnels dans l'apprentissage du français. Que les connaissances acquises en matière de promotion de la santé lui assurent une meilleure qualité de vie. Et que les nombreuses heures passées en compagnie du guide *Mieux Vivre* lui permettent d'heureuses découvertes et de véritables moments de loisir.

L'auteure

Table des matières thématique

Fiches	Thèmes	Pages
1.0	**Généralités**	1
1.1	Le système digestif	3
1.2	Le rôle de l'alimentation	11
1.3	Les fonctions de la nutrition	17
1.4	Le plaisir de s'alimenter	23
2.0	**Recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement**	29
2.1	La variété	31
2.2	L'équilibre	37
2.3	La modération	43
3.0	**Les habitudes alimentaires**	49
3.1	Les habitudes alimentaires	51
3.2	Quelques définitions	59
4.0	**Les principaux éléments nutritifs**	65
4.1	Les glucides	67
4.2	Les protéines	73
4.3	Les lipides	79
4.4	Les sels minéraux: le fer	85
4.5	Les sels minéraux: le calcium	91
4.6	Les vitamines	97
4.7	L'eau	103
4.8	Révision: Tableau A (glucides - protides - lipides)	109
4.9	Révision: Tableau B (fer - calcium - eau)	115
4.10	Révision: Tableau C (vitamines)	123

Table des matières thématique (suite)

5.0	**Des repas équilibrés en tout temps**	129
5.1	Les quatre groupes alimentaires	131
5.2	Des repas équilibrés	139
5.3	Le calcul des portions	145
5.4	Les mets composés	151
5.5	Des collations nutritives	159
5.6	Des déjeuners express	165
5.7	La boîte à lunch	171
5.8	Bien manger, même au resto	177
6.0	**Propos divers sur l'alimentation**	183
6.1	Les fibres alimentaires	185
6.2	La conservation des aliments	191
6.3	Frais, surgelés, en conserve ou déshydratés	197
6.4	L'hygiène dans la préparation des aliments	203
6.5	Le gras alimentaire	209
6.6	Le poids santé	215
6.7	Additifs, assaisonnements, légumes marinés	221
6.8	L'étiquetage des aliments	227
6.9	Tableau d'information nutritionnelle	233
6.10	La liste d'épicerie	239
6.11	Faire son épicerie	245
7.0	***L'alimentation démystifiée***	253
7.1	L'alimentation démystifiée. Une pomme par jour...	255
7.2	Les calories en trop. Où sont les coupables?	263
7.3	Beurre ou margarine? Légumes et calories	269
7.4	Banane ou steak? L'alcool réchauffe... vraiment?	275
7.5	Vie active et suppléments vitaminiques	281
7.6	Manger sainement, est-ce plus coûteux?	287
	Le fromage constipe	288
7.7	Thé ou café? Mélasse et fer	293
	Clé de correction	
	Bibliographie	

Table des matières grammaticale

Fiches	Grammaire	Pages
1.0	**Lettres – syllabes – signes orthographiques**	7
1.1	L'alphabet	3
1.2	L'ordre alphabétique	11
1.3	Les syllabes	17
1.4	Les signes orthographiques: ´ ` ^	23
2.0	**Les signes orthographiques** (suite)	29
2.1	L'apostrophe: '	31
2.2	La cédille et le tréma: ç "	37
2.3	Le trait d'union: -	43
3.0	**Les noms**	49
3.1	Les noms propres	51
3.2	Les noms communs	59
4.0	**Le genre et le nombre des noms et de l'adjectif qualificatif – le déterminant: l'article**	65
4.1	Le genre des noms	67
4.2	Règle générale pour former le féminin des noms	73
4.3	Le nombre des noms	79
4.4	Règle générale pour former le pluriel des noms	85
4.5	Le déterminant: l'article	91
4.6	L'adjectif qualificatif	97
4.7	Règle générale pour former le féminin de l'adjectif qualificatif	103
4.8	Règle générale pour former le pluriel de l'adjectif qualificatif	109
4.9	Révision des fiches: 1.0, 2.0 et 3.0	115
4.10	Révision des fiches: 4.0	123

Table des matières grammaticale (suite)

5.0	**La structure de la phrase**	129
5.1	La phrase – la majuscule et le point	131
5.2	Le sujet dans la phrase	139
5.3	Le verbe dans la phrase	145
5.4	Le temps du verbe: passé, présent, futur	151
5.5	Les pronoms personnels et les personnes grammaticales	159
5.6	Le verbe "**avoir**" au présent	165
5.7	Le verbe "**être**" au présent	171
5.8	Révision des fiches 5.0	177
6.0	**Le système grapho-phonétique ou syllabique**	183
6.1	Qu'est-ce que le système grapho-phonétique?	185
6.2	Les syllabes: directes et inversées	191
6.3	Les consonnes doubles: jumelées et différentes	197
6.4	Le "**g**" **dur** et "**gu**" – le "**g**" **doux**	203
6.5	Le son "**gn**"	209
6.6	Les sons "**ou**" et "**our**"	215
6.7	Les sons "**eu**" et "**eur**"	221
6.8	Le son "**ph**"	227
6.9	La consonne "**s**" et ses variables phonétiques	233
6.10	Le son "**ch**" et le "**h**" muet	239
6.11	Les sons "***qu***" et "**k**"	245
7.0	**Le système grapho-phonétique: les variantes orthographiques**	253
7.1	Les sons "**an**" - "**am**" et "**en**" - "**em**"	255
7.2	Les sons "**in**" - "**im**" et "**on**" - "**om**"	263
7.3	Les sons "**un**" - "**um**" et "**oi**" - "**oir**"	269
7.4	Les sons "**au**" - "**eau**"	275
7.5	La voyelle "**y**"	281
7.6	Les sons "**ill**" - "**ail**" - "**aille**" - "**eil**" - "**eille**"	287
7.7	Les sons "**ill**" - "**euil**" - "**euille**" - "**ouil**" - "**ouille**"	293
	Clé de correction	
	Bibliographie	

PREMIÈRE PARTIE

Généralités en alimentation

CHAPITRE 1

L'alimentation – Généralités

THÈMES	FICHES	GRAMMAIRE
Le système digestif	1.1	L'alphabet
Le rôle de l'alimentation	1.2	L'ordre alphabétique
Les fonctions de la nutrition	1.3	Les syllabes
Le plaisir de s'alimenter	1.4	Les signes orthographiques (´ ` ^)

FICHE 1.1

Le système digestif

Objectifs

F : Lire un texte.

F : Réciter les lettres de **l'alphabet**.

S : Nommer les principaux **organes** du **système digestif**.

Grammaire

L'**alphabet** est un ensemble de **signes** (lettres) utilisés pour **transcrire** les **sons** d'une langue.

L'alphabet comprend **26 lettres**.

6 voyelles: A - E - I - O - U - Y

20 consonnes: B - C - D - F - G - H - J - K
L - M - N - P - Q - R - S - T
V - W - X - Z

© Comquat inc.

1.1.1 Lire un texte.

LE SYSTÈME DIGESTIF

Le **système digestif** est comparable à une machine. Il est composé de plusieurs pièces. Chaque pièce joue un rôle important dans la nutrition.

La **bouche** reçoit les aliments. Les **dents** coupent, déchirent et broient ces aliments. L'**oesophage** est un tube qui permet le passage de la nourriture de la bouche à l'estomac.

L'**estomac** réduit en purée la nourriture qui lui arrive. De l'estomac, la nourriture passe à l'**intestin grêle**. A ce stade, les aliments réduits en très p**etites particules** sont **absorbés**, c'est-à-dire, ils passent dans le sang. Le **sang** transporte ces petites particules de nourriture aux cellules du corps. Les **déchets** sont collectés dans le **gros intestin** (côlon) sous forme de selles.

D'autres organes font partie du système digestif. Ce sont les glandes salivaires, le foie et le pancréas.

© Comquat inc.

1.1.2 Compréhension de texte

1. Quelle partie du système digestif reçoit les aliments?

_____

2. Comment se nomme le tube situé entre la bouche et l'estomac?

_____

3. Quelle partie du système digestif fait suite à l'estomac?

_____

4. Comment se nomme le liquide qui transporte les particules d'aliments aux cellules?

_____

5. Où sont collectés les déchets de la nutrition?

_____

6. Pouvez-vous nommer trois glandes qui font partie du système digestif?

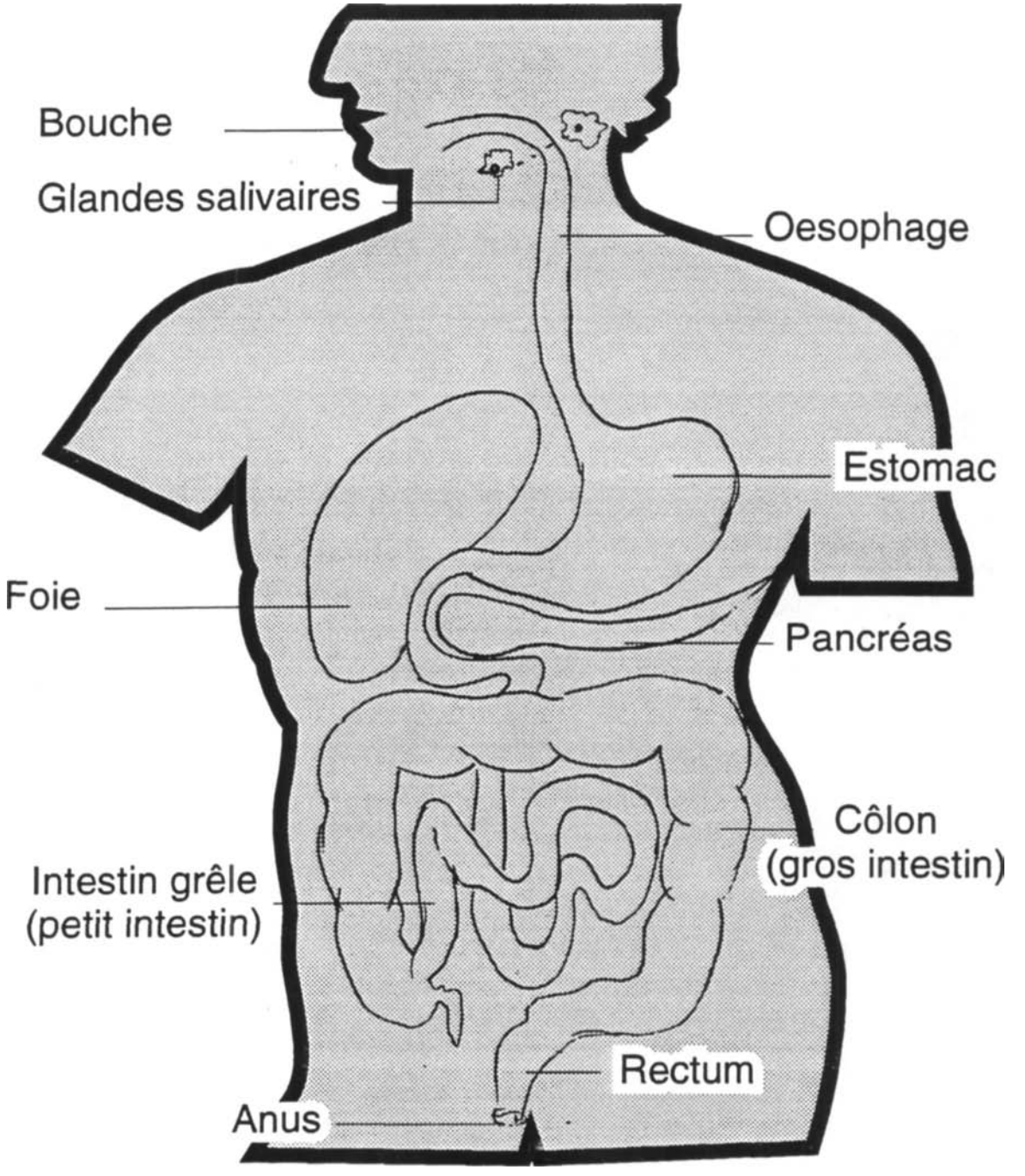
Les glandes _____

– le _____

– le _____

© Comquat inc.

1.1.3 Le système digestif

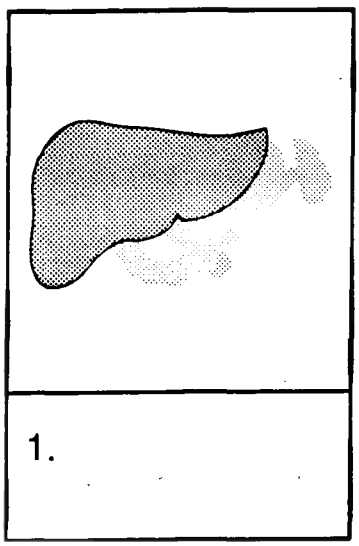


© Comquat inc.

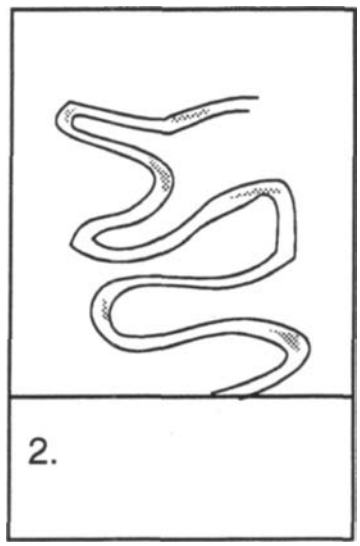
1.1.4 Identifier certains organes du système digestif.

foie - oesophage - côlon

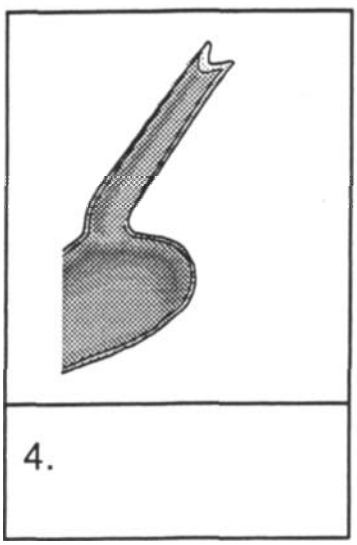
intestin grêle - estomac - pancréas



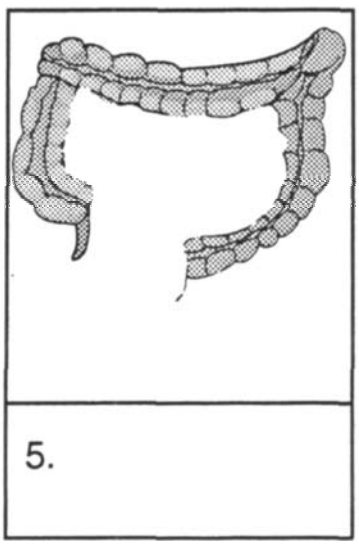
1.



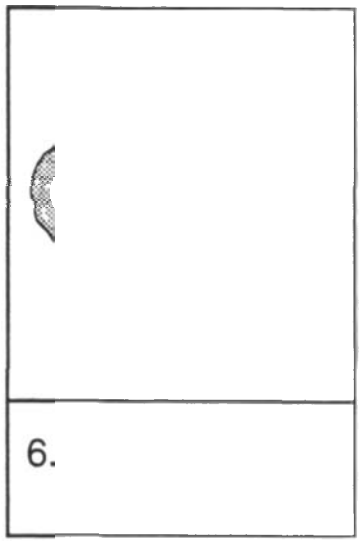
2.



4.



5.



6.

© Comquat inc.

1.1.5 Ajouter les voyelles qui manquent pour former un mot.

Exemple: c _ l _ n / côlon

b __ uch __

__ st __ m __ c

gr __s __ nt __st __n

d __ nt

p __ncr __ __s

oes __ph __g __

int __st __n gr __le

c __ l __ n

al __ m __nt

f __ie

1.1.6 Compter le nombre de consonnes dans chacun des mots.

A		B	
dent	___	sang	___
aliment	___	foie	___
nourriture	___	glande	___
estomac	___	pancréas	___
intestin	___	digestif	___
passage	___	cellule	___

© Comquat inc.

1.1.7 Trouver la lettre qui complète chaque mot.

A

INTE		TIN
PH		SIQUE
CORP		
ES		OMAC
O		SOPHAGE
ME		BRE
BOUCH		

B

		ENT
AL		MENT
DI		ESTION
R		CTUM
ANU		
INGES		ION
NOURR		TURE
		OIE

Les mots cachés sont:

_____

_____

1.1.8 Réécrire tous les mots de l'exercice 1.1.7.

A _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

B _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© Comquat inc.

1.1.9 Changer une lettre et trouver un mot nouveau.

Exemple: **c**ent / **d**ent

1. Touche _____
2. Frêle _____
3. Grande _____
4. Tasse _____
5. Rang _____
6. Pelle _____
7. Voie _____
8. Pôle _____
9. Fête _____
10. Cube _____

1.1.10 Placer les lettres en ordre pour former un mot.

Exemple: cueb / cube

1. clôon _____
2. panrcsae _____
3. gêrle _____
4. dnet _____
5. ttêe _____
6. snag _____
7. oief _____
8. grso _____
9. estomca _____
10. ansu _____

© Comquat inc.

FICHE 1.2

Le rôle de l'alimentation

Objectifs

F : **Classifier** les mots par **ordre alphabétique.**

S : **Comprendre** le **rôle** de l'**alimentation** pour améliorer sa **santé.**

Grammaire

L'**ordre alphabétique** renvoie à la **place précise** occupée par **chaque lettre** de l'**alphabet.**
C'est son **rang.**
Cet ordre est **utile** pour chercher des **mots** dans le **dictionnaire**, ou encore, **trouver** un **nom** dans un **annuaire téléphonique.**

A - B - C - D - E - F - G - H - I - J - K

L - M - N - O - P - Q - R - S - T- U

V - W - X - Y - Z

© Comquat inc.

1.2.1 Lire un texte.

L'ALIMENTATION – GÉNÉRALITÉS

Le **corps humain** est une véritable machine. Chacun d'entre nous mange plusieurs centaines de kilogrammes d'aliments par année.

Le **corps humain** puise son **carburant** (son énergie) dans l'**alimentation**, c'est-à-dire, dans les **aliments** qu'il mange et qu'il transforme. Les **aliments** sont au **corps humain** ce que l'**essence** est à l'**automobile**. Ils sont son carburant. Les aliments servent à nourrir le corps. Ils sont sa source d'énergie.

L'**alimentation renvoie** à l'**acte** de **manger.** Elle est influencée par un ensemble de facteurs comme: le goût, l'appétit, l'état de santé, le budget, l'âge, la culture, la religion, les activités, les habitudes, le pays d'origine, etc.

Ces facteurs influencent les choix d'aliments et la préparation des repas.

© Comquat inc.

1.2.2 Compréhension de texte

1. A quoi compare-t-on le corps humain?

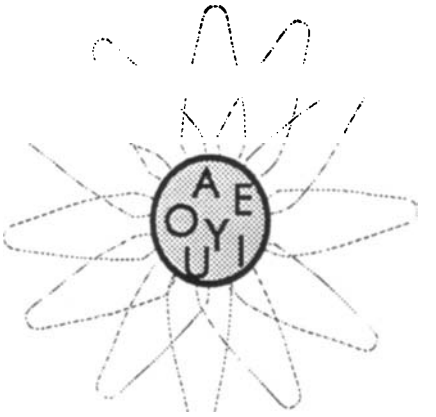
2. Combien de kilogrammes d'aliments consomme un adulte, en moyenne, par année?

3. Où le corps humain puise-t-il son énergie?

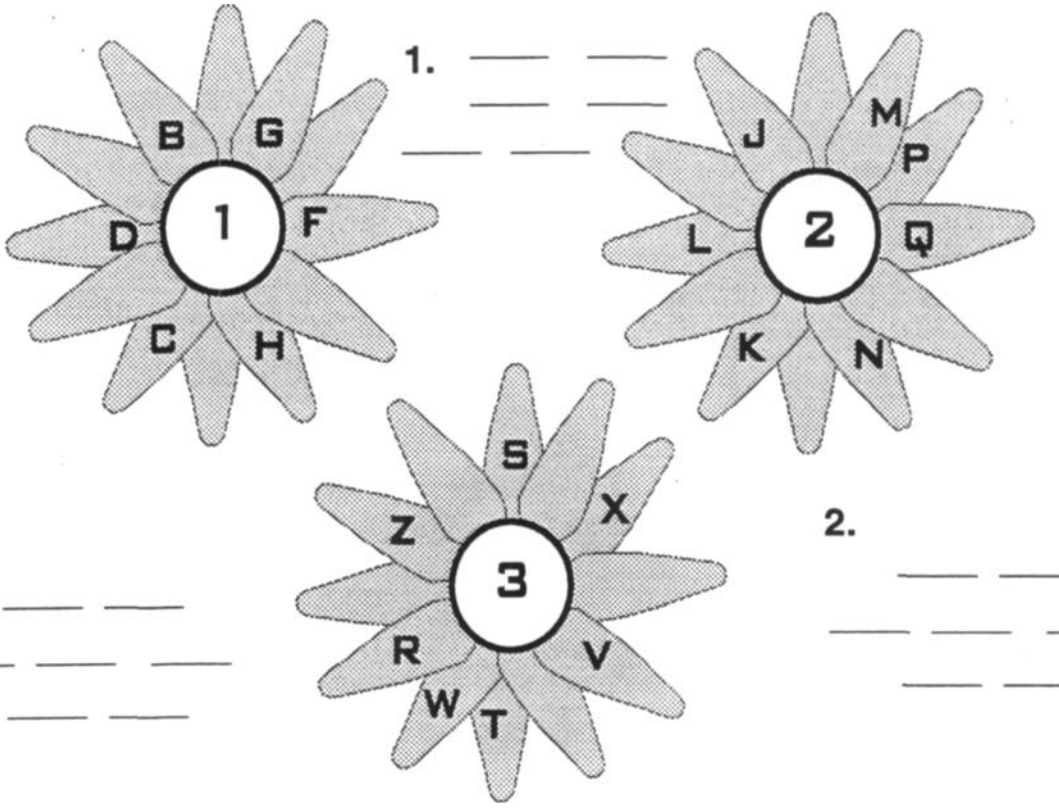
4. Dans le texte on mentionne des facteurs qui peuvent influencer les choix alimentaires. Pouvez-vous nommer quatre de ces facteurs?

© Comquat inc.

1.2.3 Écrire les voyelles par ordre alphabétique.



1.2.4 Écrire les consonnes par ordre alphabétique.



1.2.5 Écrire toutes les consonnes par ordre alphabétique.

© Comquat inc.

1.2.6 Compléter les espaces libres de l'alphabet.

A ___ ___ D ___ ___ G ___ ___ ___ ___ L ___

___ ___ P ___ ___ ___ ___ U ___ ___ X ___ ___

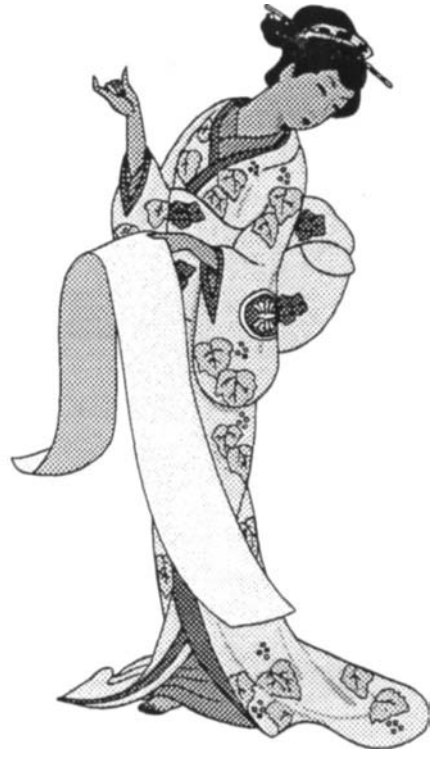
1.2.7 Compléter les espaces libres.

culture - système - origine - corps choix - beaucoup - essence - automobile

1. La _____ , la religion ou le pays

   d' _____ peuvent

   influencer les _____
   alimentaires.



2. Le _____ digestif

   travaille _____ .

3. Les aliments sont au _____ humain

   ce que l' _____ est

   à l' _____.

© Comquat inc.

1.2.8 Dans l'alphabet, écrire la lettre qui précède celle qui est inscrite.

Exemple: _p / Op

___ D, ___ K, ___ O, ___ R, ___ T, ___ V

___ B, F, ___ M, ___ X, ___ Z, ___

1.2.9 Écrire les mots par ordre alphabétique.

humain - digestif - corps - système - énergie - automobile

_____ _____ _____

_____ 5. _____ _____

1.2.10 Écrire les mots par ordre alphabétique.

coutume - habitude - humain - culture - origine - corps

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

© Comquat inc.

FICHE 1.3

Les fonctions de la nutrition

Objectifs

F : Reconnaître une **syllable** comme partie d'un **mot.**

S : Comprendre les **fonctions** de la **nutrition.**

Grammaire

Une **syllabe** peut être une **lettre** ou un **groupe** de **lettres** qu'on prononce en un **seul coup** de **voix.**

1 syllabe: a , foie

2 syllabes: san - té

3 syllabes: a - li - ment

Les **syllabes** aident à **séparer** les **mots** à la fin d'une ligne.

© Comquat inc.

1.3.1 Lire un texte.

LA NUTRITION

La **nutrition**, c'est faire un choix d'**aliments santé** qui apportent tous les **éléments nutritifs essentiels**, pour aider les gens à **améliorer** et à **maintenir** une bonne santé. Ainsi, les aliments santé aident à **prévenir** ou **traiter** certaines maladies.

La **nutrition** joue un rôle dans la **promotion** de la **santé** et la **prévention** de la **maladie.** Durant le grand voyage des aliments à travers le système digestif, ceux-ci subiront plusieurs changements. Ce voyage peut se diviser en trois étapes.

La **première étape** est l'**ingestion** des aliments. Chaque fois qu'on mange ou qu'on boit, on ingère des aliments.

La **deuxième étape** est la **digestion**. Elle commence dans la bouche. Les dents coupent, déchirent et broient les aliments qui sont en même temps imbibés de salive. Une bonne **mastication** favorise une bonne digestion.

La **troisième étape** est l'**absorption**. Cette étape permet aux **aliments** réduits en très **petites particules** de **passer** dans le **sang.** Le **sang** transporte ces **particules** d'aliments jusqu'aux **cellules**. Ces trois étapes prennent plusieurs heures. Les **aliments complètement transformés** ne se reconnaissent plus. Ils font partie du corps humain.

En bout de ligne on peut dire, ou presque: **Tu es ce que tu manges!**

© Comquat inc.

1.3.2 Compréhension de texte

1. Compléter la phrase.

La nutrition joue un rôle dans _____

_____

2. Combien d'étapes comprend le grand voyage des aliments à travers le système digestif?

_____

3. Pouvez-vous écrire le nom de chaque étape?

1 _____ 2 _____ 3 _____

4. Quelles actions les dents exercent-elles sur les aliments?

_____ _____ _____

5. Quel liquide rend les aliments humides?

La _____

6. Quel liquide transporte la nourriture jusqu'aux cellules?

Le _____

© Comquat inc.

1.3.3 Réécrire les mots en les séparant en syllabes.

Exemple: a-li-ment

bouche - manger - étape - boire
bonne - digestion - salive - favorise
particule - petite - heure - mastication
déchiqueter - cellule - nourriture

1.3.4 Trouver dans l'exercice 1.3.3 des mots de

2 syllabes	3 syllabes	4 syllabes

© Comquat inc.

1.3.5 Trouver les mots cachés.

Exemple: che - bou / **bouche**

A		B	
1. mac-es-to	_____	1. tion-ges-di	_____
2. in-tin-tes	_____	2. in-tion-ges	_____
3. de-glan	_____	3. ab-tion-sorp	_____
4. ve-li-sa	_____	4. ment-li-a	_____
5. pe-é-ta	_____	5. tri-tion-nu	_____
6. soin-be	_____	6. tion-mas-ca-ti	_____

1.3.6 Réécrire par ordre alphabétique les mots de l'exercice 1.3.5.

A 1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____ 6. _____

B 1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____ 6. _____

© Comquat inc.

1.3.7 Réunir les syllabes pour former un mot. Écrire votre réponse.

Exemple: be - soin / **besoin**

A		Réponses
1. be	tion	1. besoin
2. bou	cation	2. _____
3. diges	soin	3. _____
4. masti	per	4. _____
5. cou	che	5. _____

B

1. ali	**pe**	1. _____
2. éta	**le**	2. _____
3. cellu	ture	3. _____
4. nourri	tion	4. _____
5. absorp	ment	5. _____

1.3.8 Réécrire par ordre alphabétique les mots de l'exercice 1.3.7

A 1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____
5. _____

B 1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____
5. _____

A - li - ment
3 syllabes

© Comquat inc.

FICHE 1.4

Le plaisir de s'alimenter

Objectifs

F : Apprendre à **utiliser** correctement les **signes orthographiques.** (/ \ ^)

S : **Découvrir** le **plaisir** de **s'alimenter.**

Grammaire

Certains **signes orthographiques changent** la **prononciation** des **lettres.**

Ce sont:

l'accent aigu / : santé

l'accent grave \ : lèvre

l'accent circonflexe ^ : tête

© Comquat inc.

1.4.1 Lire un texte.

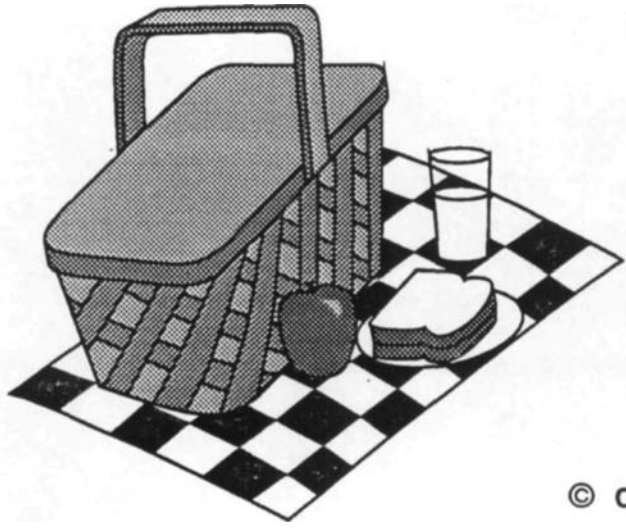
LE PLAISIR DE S'ALIMENTER

Nous **mangeons** plusieurs fois par jour. C'est une **nécessité**. Les repas sont habituellement pris en famille. Lorsque nous **recevons** une personne, nous aimons bien lui offrir à **boire** ou à **manger**. C'est une façon de lui témoigner notre affection. C'est une **marque d'amitié**.

Affection, plaisir et **bonne nourriture** font partie de nos **façons de vivre** et de nos **valeurs**. C'est pourquoi les repas devraient être pris dans une **atmosphère de détente**, de **joie** et de **sérénité**. Habituer les jeunes **enfants** à participer aux repas comme s'il s'agissait d'une **fête**. **Établir** certaines **règles** de manière à ce que chaque personne y trouve son plaisir.

Et la bonne nourriture dans tout cela... ça ne gâte rien.

Bien s'alimenter c'est **respecter** les **règles** établies par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. La **nourriture** sera **savoureuse**, présentée agréablement et **adaptée** aux **besoins** de chacun.



© Comquat inc.

1.4.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous mentionner deux actions qui font souvent partie de notre manière de recevoir quelqu'un?

_____ _____

2. Elles servent de référence dans nos jugements ou notre conduite, ce sont nos

_____

3. Où peut-on retrouver les règles d'une bonne alimentation?

_____

_____

_____

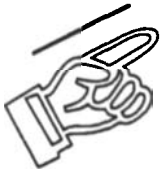
4. Pouvez-vous nommer deux qualités que devrait avoir la nourriture?

_____

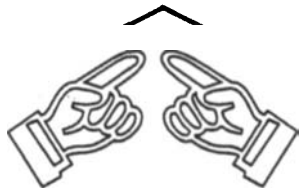
_____

© Comquat inc.

1.4.3 Placer les accents qui manquent (é, è, ê).



A	B	C	D
flute	preparer	sante	atmosphere
serenite	detente	ile	fete
drole	regle	gater	necessite
agreable	regime	betise	delice
gite		buche	



1.4.4 Réécrire les mots de l'exercice 1.4.3 en les séparant en syllabes.

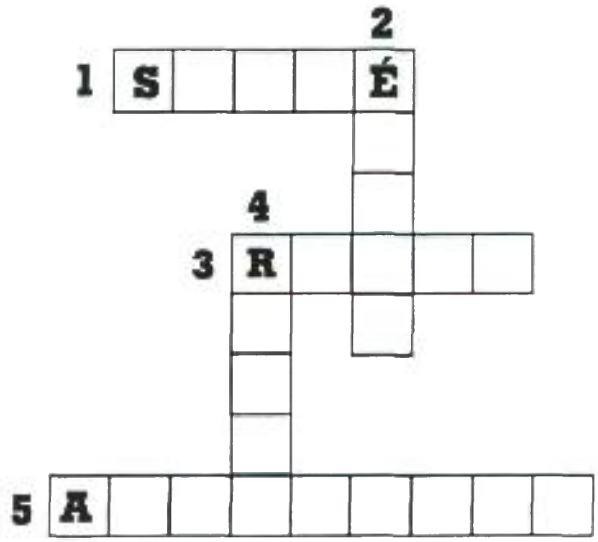
Exemple: plaisir / **plai - sir**

A	B	C	D

© Comquat inc.

1.4.5 Compléter les mots croisés.

repas - règle - santé - affection - étape



1.4.6 Compléter les espaces libres.

savoureuse - valeurs - règles - amitié - rigueur - plaisir - façons
atmosphère - nourriture - adaptée

Manger doit être un _____. Une _____de détente est de _____. Affection, plaisir et bonne _____font partie de nos _____. On peut témoigner notre _____ de différentes_____ . Certaines _____ sont de mise à table. La nourriture sera _____ **et** _____aux besoins de chacun.

© Comquat inc.

1.4.7 Changer une lettre et trouver un mot nouveau.

Exemple: tête / Fête

B

1. gâté _____ 1. fête _____
2. foie _____ 2. lame _____
3. cour _____ 3. poule _____
4. journée _____ 4. trouver _____
5. poire _____ 5. rien _____
6. dent _____ 6. rang _____

1.4.8 Réécrire par ordre alphabétique les mots de l'exercice 1.4.7

B 1. _____
2. _____

_____ _____

_____ _____

3. _____ 5. _____

4. _____ _____

_____

6. _____

© Comquat inc.

DEUXIÈME PARTIE

Recommandations de base du Guide alimentaire canadien pour manger sainement

CHAPITRE 2

Règles de base d'une saine alimentation

THÈMES	FICHES	GRAMMAIRE
La variété	2.1	L'apostrophe (')
L'équilibre	2.2	La cédille (ç)
		"c" doux
		"c" dur
		Le tréma (¨)
La modération	2.3	Le trait d'union (-)

© Comquat inc.

FICHE 2.1

La variété

Objectifs

F : Apprendre à **utiliser** correctement l'**apostrophe** (').

S : **Comprendre** l'importance d'avoir une **alimentation variée**.

Grammaire

L'**apostrophe** (') est un signe d'orthographe qui **remplace** une **voyelle**. On l'utilise **devant** un **mot commençant** par une **voyelle** ou un "**h**" **muet**.

L'apostrophe évite la rencontre de deux voyelles.

~~la~~ activité : l'activité

~~le~~ estomac : l'estomac

~~le~~ homme : l'homme

© Comquat inc.

2.1.1 Lire un texte.

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens

1. Agrémentez votre alimentation par la VARIÉTÉ.

2. Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.

3. Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.

4. Cherchez à atteindre et maintenez un poids santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.

5. Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, faites-le avec modération.
(Source: *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, Santé et Bien-être social Canada, 1992, p. 3)

Règles de base d'une saine alimentation

1. La variété

"Manger varié", c'est manger **chaque jour** et à **chaque repas** des aliments choisis parmi les **quatre groupes alimentaires**.

Ces quatre groupes alimentaires sont:
- le groupe des **produits céréaliers**
- le groupe des **légumes** et des **fruits**
- le groupe des **produits laitiers**
- le groupe des **viandes** et de leurs **substituts.**

Une alimentation **variée** fait appel à la **diversité**.

© Comquat inc.

2.1.2 Compréhension de texte

1. Nommez trois règles de base en alimentation.

_____ _____

_____

2. Pouvez-vous nommer les quatre groupes alimentaires?

_____ _____

_____ _____

3. Combien de fois par jour doit-on manger des aliments appartenant à chacun des quatre groupes alimentaires?

_____

4. Quand nous mangeons une pomme, quels sens sont sollicités? Nommez-les.

_____ _____ _____

_____ _____

5. Compléter la phrase:

"Manger varié" c'est: _____

_____

_____

© Comquat inc.

2.1.3 Trouver les mots cachés.

1. é - ri- va - té _____
2. qui - bre - é -li _____
3. tion - mo - ra - dé _____
4. me - lé - gu _____
5. a - cé - le - ré _____
6. tion - a - li - ta - men _____
7. leil - so _____
8. rat - do - o _____
9. ti - tut - subs _____
10. pe - ci - prin _____

2.1.4 Réécrire chaque mot de l'exercice 2.1.3 dans la bonne colonne, selon le nombre de syllabes.

2	3	4	5
_____	_____	_____	_____
	_____	_____	
	_____	_____	
	_____	_____	

© Comquat inc.

2.1.5 Remplacer une voyelle par l'apostrophe (') si nécessaire.

Exemple: l é = l' hiver

la pomme	le équilibre	le repas	la variété
le aliment	le odorat	le homme	la orange
la viande	le hiver	le oeuf	la apostrophe

2.1.6 Écrire tous les mots qui nécessitent l'emploi de l'apostrophe (').

_____ _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____

2.1.7 Réunir les mots de la colonne A et B. Écrire vos réponses.

Exemple: alimentation - variée/ alimentation variée

A	B	Réponses
1. alimentation	sainement	1. alimentation variée
2. produits	vision	2.
3. manger	audition	3.
4. soleil	variée	4.
5. ouïe	céréaliers	5.
6. vue	assiette	6.

© Comquat inc.

2.1.8 Compléter les espaces libres.

Ajouter - Remplacer - Mélanger - Utiliser - Apprêter Essayer - Goûter - Découvrir

Quelques suggestions pour varier l'alimentation.

1. _____ des aliments qu'on a l'habitude de manger séparément.

2. _____ une banane ou des fraises aux céréales du petit déjeuner.

3. _____ un repas de viande par une portion de poisson.

4. _____ à une nouvelle sorte de fromage.

5. _____ une nouvelle recette.

6. _____ les aliments de façon différente.

7. _____ la saveur du pain de blé entier.

8. _____ des fines herbes pour assaisonner certains aliments.

© Comquat inc.

FICHE 2.2

L'équilibre

Objectifs

F : Apprendre à **faire usage** de la **cédille** (¸) et du **tréma** (••).

S : **Comprendre** l'importance d'une **alimentation équilibrée.**

Grammaire

La **cédille** (¸) est un signe orthographique qui se place **sous** la lettre "**c**" devant les voyelles **a** - **o** et **u**. Le "**c**" devient **doux** et se prononce comme la lettre "**s**".

	K	S	
a	ca	→ ça	: façade
o	co	→ ço	: garçon
u	cu	→ çu	: reçu

Le "**c**" est **doux** devant les voyelles

e — ceci
i — cible
y — cygne

Le **tréma** (¨) est un autre signe orthographique qui se place **sur** les **voyelles e** - **i** et **u** pour indiquer que la **voyelle** qui **précède** se **prononce séparément.**

Mais → Maïs Prononciation: Ma-ïs
Noel → Noël Prononciation: No-ël

© Comquat inc.

2.2.1 Lire un texte.

Règles de base d'une saine alimentation

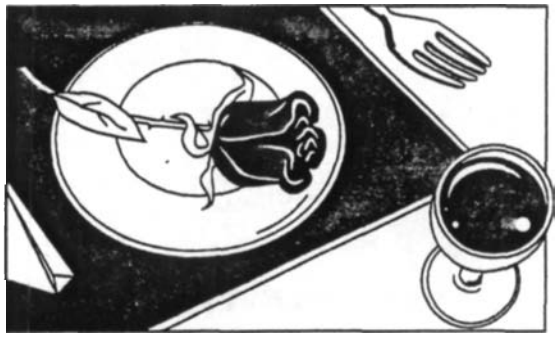
2. L'équilibre

L'**alimentation** doit pouvoir **répondre** aux **besoins énergétiques** et **nutritionnels** du **corps humain**. Les besoins en énergie sont mesurés en joules ou en calories. Ces **besoins varient** selon l'**âge**, la **taille**, le **sexe** et l'**activité physique.**

En se basant sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* les enfants peuvent choisir les portions les plus petites, les adolescents les portions les plus grosses, l'adulte peut choisir entre les deux.

Dans une saine alimentation les manques sont aussi nuisibles que les excès. L'équilibre se situe entre les besoins énergétiques et nutritionnels d'une part, et les dépenses de l'organisme d'autre part.

Pour bien fonctionner l'organisme a besoin d'être nourri régulièrement. On suggère de prendre trois repas par jour, avec de petites collations pour les plus actifs, les enfants et les adolescents.



© Comquat inc.

2.2.2 Compréhension de texte

1. Quelle règle de base vous explique le texte précédent?

_____

2. Quelles sont les deux unités de mesure utilisées pour calculer l'énergie?

_____ ou _____

3. Pouvez-vous nommer quatre facteurs qui font varier les besoins en énergie?

_____ _____

_____ _____

4. L'équilibre alimentaire est un rapport entre les _____

et les _____ de l'organisme.

5. Les portions d'aliments sont-elles de même grosseur pour les enfants et les adolescents?

_____

6. Une saine alimentation ne tolère pas deux situations, en particulier. Ce sont les _____ et les _____ .

© Comquat inc.

2.2.3 Ajouter les signes orthographiques appropriés aux lettres soulignées.

Exemple: facade / façade

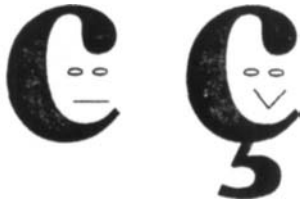
Pascal est un drole de petit garcon. A sa facon, il aide son pere à reparer la facade de la maison. Les journees de classe, il se leve tot pour réviser ses lecons. Le mois dernier, il a recu une recompense. Pascal est genereux. Il n aime pas les personnes egoistes ou naives.

Bientot, ce sera la fete de son ami François. Il lui servira du mais souffle et un jus d orange.

Le pere de Pascal ira à une partie de peche. Il doit trouver des hamecons pour pecher l eperlan. Pascal accompagnera son pere. Ils reviendront tot l apres midi.

2.2.4 Mots à écrire sur les lignes marquées d'un astérisque (*) à l'exercice 2.2.5.

poete	Noel	l épée	frere
Moise	l usine	Haiti	l année
levre	mere		
naif			



© Comquat inc.

2.2.5 Trouver dans le texte de l'exercice 2.2.3 les mots qui s'écrivent avec les signes orthographiques suivants (écrire une seule fois les mots qui se répètent).

é: accent aigu	**è**: accent grave	**ê,ô**: accent circonflexe
	*	
	*	
	*	

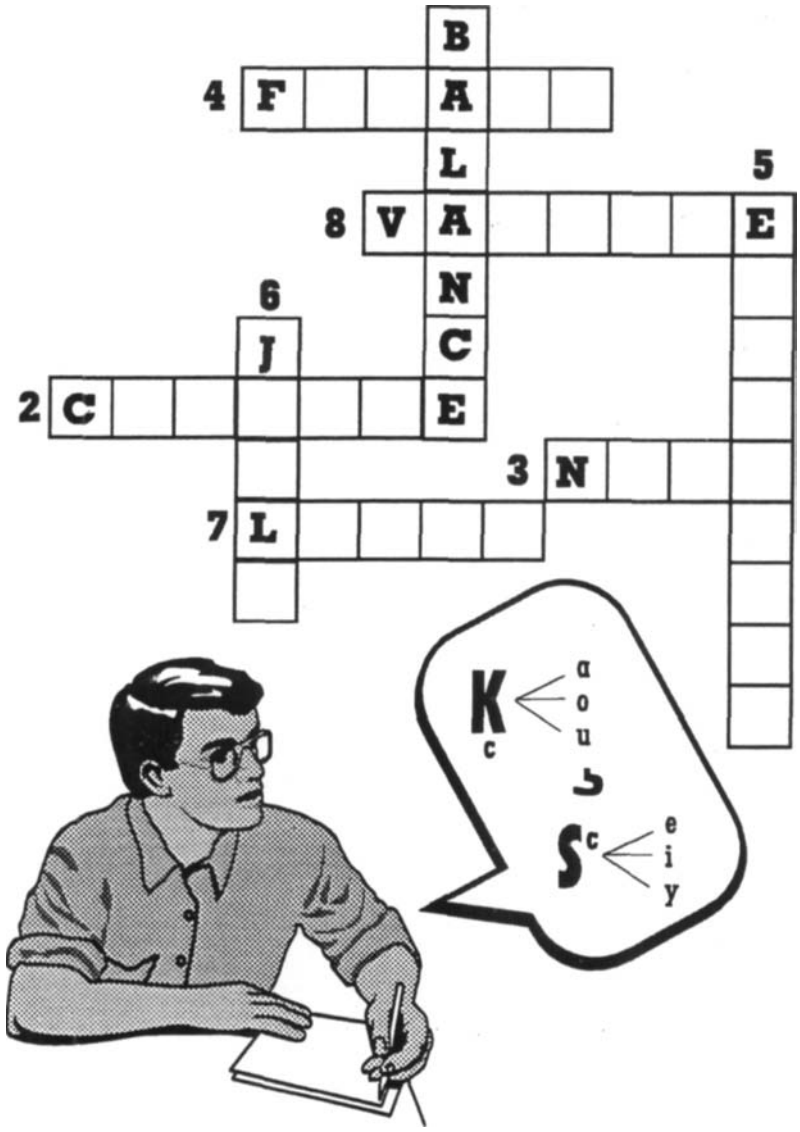
ç : cédille	¨ : tréma	' : apostrophe
	*	
	*	*
	*	*
	*	*

2.2.6 Compléter les mots croisés en suivant le sens des flèches.

balance ↓ calorie → façade → Noël →

équilibre ↓ joule ↓ leçon → variété →

Exemple: balance



© Comquat inc.

FICHE 2.3

La modération

Objectifs

F : Apprendre à **utiliser** correctement le **trait d'union** (-).

S : Apprendre à s'**alimenter** avec **modération**.

Grammaire

Le **trait d'union** (-) sert à **relier** les parties d'un **mot composé**.

Exemples: Jean-Pierre
chou-fleur
garde-manger

© Comquat inc.

2.3.1 Lire un texte.

Règles de base d'une saine alimentation

3. La modération

En soi, **il n'existe ni bons ni mauvais aliments**, seulement une bonne ou une mauvaise alimentation. Même si le palais suggère de grosses portions des mets préférés, il faut savoir réagir avec modération!

Le **gras**, le **sucre** et le **sel** font **partie** de l'**alimentation.** Mais il ne faut pas en abuser.

Les **bonbons**, les **boissons gazeuses**, les **confitures** sont surtout riches en **glucides simples**. Alors que les **sauces**, les **fritures** et les **aliments panés** contiennent beaucoup de **gras**. Les pâtisseries et le chocolat contiennent les deux: le sucre et le gras. Ces aliments peuvent être **consommés à l'occasion**. Ils ne doivent pas remplacer des aliments plus nutritifs qui souvent contiennent moins de calories.

L'**alcool** et le **vin** seront consommés occasionnellement et avec **modération**.

© Comquat inc.

2.3.2 Compréhension de texte

1. Quelle règle de base a été expliquée dans le texte précédent?

2. Pouvez-vous nommer trois substances qui font partie de l'alimentation mais dont il ne faut pas abuser?

3. Quelle sorte de glucides contiennent les boissons gazeuses et les confitures?

4. Pouvez-vous nommer trois sortes d'aliments riches en gras?

5. A quelle condition l'alcool et le vin font-ils partie d'une bonne alimentation?

© Comquat inc.

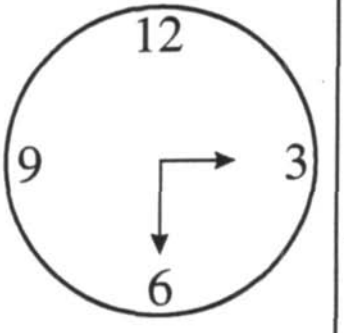
2.3.3 Identifier chacune des gravures et inscrire le nom correspondant.

quatre-vingts demi-heure demi-litre
grand-père compte-gouttes Marie-Ève

1.

2.

3.



4.

5.

6.

© Comquat inc.

2.3.4 Qui suis-je?

pique-nique - casse-croûte - amuse-gueule - passe-partout
porte-monnaie - rabat-joie - arc-en-ciel - garde-chasse
boute-en-train - essuie-tout - casse-tête - auto-stop

1. Phénomène météorologique lumineux _____
2. Personne qui excite à la joie _____
3. Petit sandwich servi avec l'apéritif _____
4. Repas léger pris rapidement _____
5. Personne chagrine, triste _____
6. Fait d'arrêter une auto pour se faire transporter gratuitement _____
7. Repas pris en plein air à la campagne _____
8. Petit sac à fermoir où l'on place son argent _____
9. Feuilles de papier absorbantes _____
10. Jeu de patience _____
11. Clé servant à ouvrir plusieurs serrures _____
12. Homme préposé à la garde du gibier _____

© Comquat inc.

2.3.5 Placer le trait d'union (-) là où c'est nécessaire.

Exemple: Anne Marie / Anne-Marie

Anne Marie et Jean Pierre se promènent rue Sainte Catherine. Il est treize heures. Ils s'arrêtent à un restaurant. Ils lisent le menu. Ils choisissent comme entrée des hors d'oeuvre variés.

Comme plat principal, ils ont choisi la truite arc en ciel servie avec des légumes frais. Pour rendre ce dîner plus chaleureux, Jean Pierre commande un demi litre de vin. Anne Marie regarde l'horloge placée au dessus du comptoir. Il est déjà trois heures de l'après midi.

Jean Pierre suggère de se rendre au Musée des Beaux Arts. Ils feront de l'auto stop. Sur le chemin du retour Anne Marie fait la rencontre de son beau frère accompagné de son épouse Marie Ève. Ils font un brin de causette puis chacun rentre chez soi.

© Comquat inc.

TROISIÈME PARTIE

Les habitudes alimentaires

CHAPITRE 3

Habitudes alimentaires et vocabulaire

THÈMES	FICHES	GRAMMAIRE
Les habitudes alimentaires	3.1	Les noms propres
Quelques définitions	3.2	Les noms communs

© Comquat inc.

FICHE 3.1

Les habitudes alimentaires

Objectifs

F : Apprendre à **reconnaître** les **noms propres** dans un texte.

S : **Comprendre** le **rôle** des **habitudes alimentaires.**

Grammaire

Un **nom propre** est un nom **particulier** qu'on donne à une **personne,** à un **animal** ou à une **chose.**

Prénoms:	**A**lain - **A**nnie
Noms de familles:	**B**arbeau - **L**avoie
Noms de pays:	**F**rance - **I**talie
Noms de villes:	**M**ontréal - **V**ancouver
Noms de peuples:	**J**aponais - **E**spagnol
Noms d'animaux:	**M**ilou - **B**ambi

La **lettre majuscule** est utilisée pour les **noms propres** et au **début** d'une **phrase.**

© Comquat inc.

3.1.1 Lire un texte.

Les habitudes alimentaires

Une **habitude s'acquiert** avec le temps. Souvent les **enfants** sont **influencés** par les préférences alimentaires de leurs **parents**. Plusieurs **facteurs** peuvent intervenir dans l'acquisition des **habitudes alimentaires.** Ce sont: les **contraintes budgétaires**, la **facilité** ou la **difficulté** de **conserver** certains aliments, l'**état de santé**, le souci de l'**apparence**, les **traditions,** la **culture,** la **religion,** le **pays d'origine, etc.** Les exemples sont nombreux.

Les **habitudes** d'un **individu** viennent de sa **réaction** à son **milieu de vie**, de ses **valeurs** et de ses **croyances**.

Il est parfois difficile de changer ses habitudes. Pourquoi ne pas s'efforcer d'acquérir de bonnes habitudes et les transmettre à ses enfants?

© Comquat inc.

3.1.2 Compréhension de texte

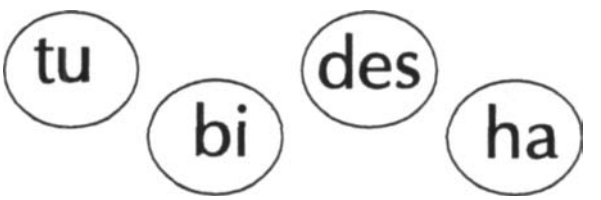
1. Vrai ou faux. Les habitudes font partie de nous à la naissance?

2. Pouvez-vous nommer trois facteurs capables d'influencer les habitudes alimentaires?

3. Pouvez-vous nommer deux choses que les habitudes révèlent d'une personne?

4. Une habitude peut-elle être changée?

5. Trouver le mot caché



Réponse: _____

© Comquat inc.

3.1.3 Écrire dans la bonne colonne les noms propres suivants.

A	B	C
St-Bruno	Bozo	Renée
Sept-Îles	Chicoutimi	Julie
Rimouski	Milou	Nathalie
Mathieu	Chloé	Capitaine
Québec	Olivier	Pirate
Ottawa	Bambi	Rigaud
Bossu	La Tuque	Whisky
Paul	Café	Jean

A

B

C

© Comquat inc.

3.1.4 Compléter les espaces libres.

repas - légume - bouchées - croustilles - pomme - déjeuner
verres - étiquettes - bonbons
fruit - écrit - carottes

Quelques bonnes habitudes

1. Paul _____ sa liste d'épicerie.

2. Julie achète à l'occasion un _____ ou un _____ qu'elle ne connaît pas.

3. Pascale évite de manger les quelques _____ qui restent dans un plat si elle n'a plus faim.

4. La famille Trudeau évite d'acheter des _____ et des _____ pour les enfants.

5. Les Dufour comparent les _____ des produits préemballés.

6. Mathieu aime manger une _____ pour sa collation.

7. Suzie, deux ans, n'aime pas les _____ . Sa mère lui en donne quelques petites cuillerées à chaque _____ .

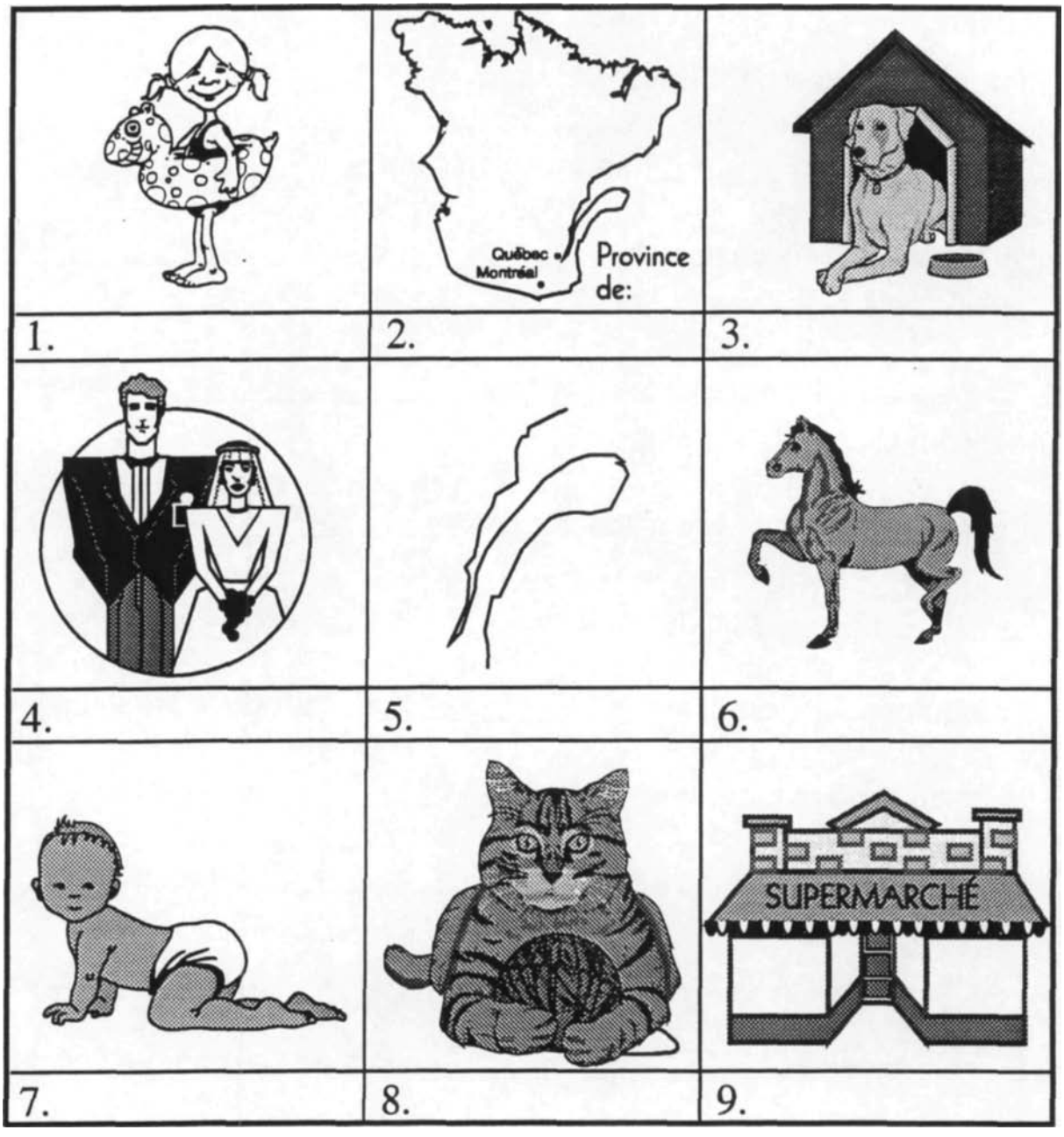
8. Bruno prend un bon _____ avant de se rendre à l'école.

9. Chantale boit plusieurs _____ d'eau par jour.

© Comquat inc.

3.1.5 Écrire le nom sous l'illustration appropriée.

Les Jasmin - Pirate - Julie - La Gaspésie - Éric Provigo - Québec - Tarzan - Coquette



1. 2. 3.

4. 5. 6.

7. 8. 9.

© Comquat inc.

3.1.6 Réécrire les lettres de l'alphabet en majuscules.

A _____	B _____	C _____
D _____	E _____	F _____
G _____	H _____	I _____
J _____	K _____	L _____
M _____	N _____	O _____
P _____	Q _____	R _____
S _____	T _____	U _____
V _____	W _____	X _____
Y _____	Z _____	

© Comquat inc.

3.1.7 Réécrire les lettres de l'alphabet en majuscules.

$\mathcal{a}$ _____	$\mathcal{b}$ _____	$\mathcal{c}$ _____
$\mathcal{d}$ _____	$\mathcal{e}$ _____	$\mathcal{f}$ _____
$\mathcal{g}$ _____	$\mathcal{h}$ _____	$\mathcal{i}$ _____
$\mathcal{j}$ _____	$\mathcal{k}$ _____	$\mathcal{l}$ _____
$\mathcal{m}$ _____	$\mathcal{n}$ _____	$\mathcal{o}$ _____
$\mathcal{p}$ _____	$\mathcal{q}$ _____	$\mathcal{r}$ _____
$\mathcal{s}$ _____	$\mathcal{t}$ _____	$\mathcal{u}$ _____
$\mathcal{v}$ _____	$\mathcal{w}$ _____	$\mathcal{x}$ _____
$\mathcal{y}$ _____	_____	

© Comquat inc.

FICHE 3.2

Quelques définitions

Objectifs

F : **Reconnaître** les **noms communs** dans une phrase.

S : **Comprendre** le **sens** de **certains mots** spécifiques en **alimentation.**

Grammaire

Un **nom commun** est un mot qui désigne **toutes** les **personnes, tous** les **animaux** et **tous** les **objets** d'une **même espèce.**

Exemples: Le chien de Pierre est docile.
Nom commun d'animal: chien

Je mets du sucre et du lait dans mon café.
Noms communs d'objets: sucre - lait - café

Le frère de mon ami est grand.
Noms communs de personnes: frère - ami

Les noms communs s'écrivent avec une lettre minuscule sauf au début d'une phrase.

© Comquat inc.

3.2.1 Lire un texte.

Quelques définitions

Aliments — **Substances liquides** ou **solides** qui servent à nourrir les êtres vivants.

Éléments nutritifs — Ils se retrouvent dans les **aliments**. Il y a plus de **50 éléments nutritifs** regroupés en **six unités** ou groupes. Ce sont: les **glucides**, les **protéines**, les **lipides**, les **sels minéraux,** les **vitamines** et l'**eau**. Les **éléments nutritifs** donnent à un aliment sa **valeur nutritive**.

Valeur nutritive — Elle indique la **qualité** et la **quantité** d'**éléments nutritifs** contenus dans un **aliment**.

Énergie — **Capacité** de **produire** un travail. L'**énergie** provient des **aliments**. L'énergie permet au corps humain de vivre, de grandir et de travailler.

Valeur énergétique — C'est la **quantité de calories** ou de **joules** fournie par un aliment.

Calorie et joule — **Unités de mesure** utilisées pour calculer l'énergie qui provient des aliments.

La **valeur énergétique** d'un **aliment** est fournie par les **protéines**, les **lipides** et les **glucides**. Les **vitamines**, les **sels minéraux** et l'**eau ne fournissent pas d'énergie**.

© Comquat inc.

3.2.2 Compréhension de texte

1. Sous quelles formes retrouve-t-on les aliments?

_____

2. Où retrouve-t-on les éléments nutritifs?

_____

3. Pouvez-vous nommer trois éléments nutritifs qui fournissent de l'énergie?

_____

4. La valeur nutritive nous renseigne sur la _____ et la _____ d'éléments nutritifs contenus dans un aliment.

5. D'où provient l'énergie? _____

6. Pouvez-vous nommer deux unités de mesure qui servent à calculer l'énergie?

_____ et _____

© Comquat inc.

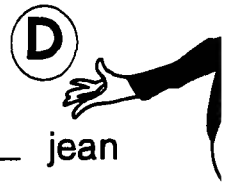
3.2.3 Réunir les mots de la colonne A et B. Écrire votre réponse.

Exemple: calcium → sel minéral

A	B	Réponses
1. Fer	pomme	1. _____
2. Valeur	protéines	2. _____
3. Unité de mesure	énergétique	3. _____
4. Élément nutritif	sel minéral	4. _____
5. Aliment	calorie	5. _____

3.2.4 Identifier les noms propres et mettre la majuscule.

Exemple: C canada



____ radio	____ glace	
____ rémi	____ furet	
____ patate	____ marie	
____ montréal	____ milou	____ jean
____ légume	____ aliment	____ lévis
____ arme	____ sophie	____ québec
____ calorie	____ banane	____ chanson

© Comquat inc.

3.2.5 Écrire dans la bonne colonne les noms communs selon que ce sont des personnes, des animaux ou des choses.

Exemple: lapin

lait - orange - voisin - lapin - ami - eau - oiseau - frère
chien - poisson - brebis - parent - fruit - cheval
verre - mécanicien - tortue - pilote - ours
pioche - cousin - voiture - marchand - fleur

A	B	C

© Comquat inc.

3.2.6 Encercler la lettre qui correspond à la bonne réponse.

Exemple: L'énergie en alimentation c'est:
(a) la capacité de produire du travail.
b) être heureux.
c) se sentir en forme.

1. Un aliment peut être:
   a) une substance solide.
   b) une substance liquide.
   c) une substance solide ou liquide

2. Parmi les principaux éléments nutritifs on retrouve:
   a) le lait.
   b) les fruits.
   c) les glucides.

3. La valeur nutritive d'un aliment indique:
   a) la quantité et la qualité d'éléments nutritifs
   b) la quantité d'eau.
   c) la quantité de sel.

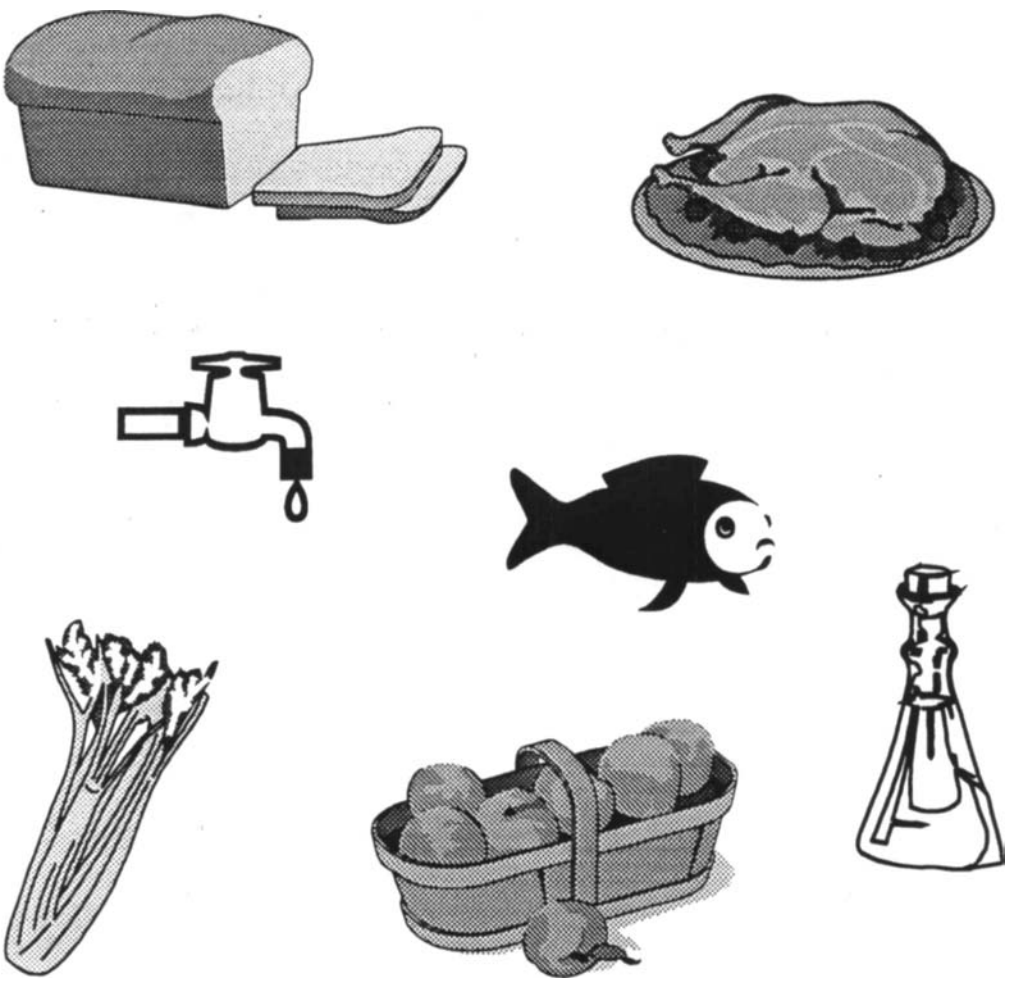
4. La valeur énergétique est calculée en:
   a) kilomètres.
   b) calories ou joules.
   c) degrés C.

5. Les calories ou les joules servent à calculer:
   a) l'énergie.
   b) la vitesse.
   c) le degré de température.

© Comquat inc.

QUATRIÈME PARTIE

Les principaux éléments nutritifs



CHAPITRE 4

Les principaux éléments nutritifs

THÈMES	FICHES	GRAMMAIRE
Les glucides	4.1	Le genre des noms
Les protéines	4.2	Formation générale du féminin des noms
Les lipides	4.3	Le nombre des noms
Les sels minéraux – le fer	4.4	Formation générale du pluriel des noms
Les sels minéraux – le calcium	4.5	Le déterminant: l'article
Les vitamines	4.6	L'adjectif qualificatif
L'eau	4.7	Formation générale du féminin de l'adjectif qualificatif
Tableau A	4.8	Formation générale du pluriel de l'adjectif qualificatif
Tableau B	4.9	Révision des fiches 1.0, 2.0 et 3.0
Tableau C	4.10	Révision des fiches 4.0

© Comquat inc.

FICHE 4.1

1. Les glucides

Objectifs

F : Reconnaître le **genre** des **noms.**

S : Désigner les principales **sources** de **glucides** dans les **aliments.**

Grammaire

Les **noms** peuvent se classer selon leur **genre.**

- Sont du **genre masculin**, les noms d'**hommes** et tous les noms devant lesquels on peut mettre **un** ou **le.**

- Sont du **genre féminin**, les noms de **femmes** et tous les noms devant lesquels on peut mettre **une** ou **la.**

Exemples: pomme - une ou la pomme (féminin)
chou - un ou le chou (masculin)

Noms d'**hommes**: Pierre - monsieur (masculin)
Noms de **femmes**: Lucie - femme, (féminin)

© Comquat inc.

4.1.1 Lire un texte.

Les glucides

La **plus grande partie** de l'**énergie** devrait provenir des **glucides,** soit **55%** et plus des **calories totales** ingérées. Les **glucides** sont nécessaires à la croissance, à la capacité de travailler et au maintien de la vie.

On distingue différentes sortes de glucides:

– les glucides simples (sucre) qu'on retrouve dans le miel, la confiture, la mélasse, les bonbons, le sucre blanc, la cassonade, etc. Cette catégorie de glucides ne possède que peu d'autres éléments nutritifs;

– les glucides complexes (amidon) qu'on retrouve dans les fruits; les légumes, les légumineuses, le lait et les produits céréaliers.

– les fibres alimentaires font aussi partie des glucides.

Les principales **sources** de glucides sont d'**origine végétale**.

Le **lait** est le seul aliment d'origine animale à fournir une **quantité appréciable** de **glucides**. En plus de fournir des glucides les fruits, les légumes, les produits céréaliers et les légumineuses fournissent plusieurs autres éléments nutritifs.

Une dernière remarque: les **glucides simples brûlent rapidement** – comme un feu de paille. Les **glucides complexes**, eux, **brûlent** beaucoup plus **lentement** – c'est une sorte de système à combustion lente. Le p'tit train va loin!

© Comquat inc.

4.1.2 Compréhension de texte

1. Quel % (pourcentage) des calories totales devrait provenir des glucides?

2. A quel type de glucides appartiennent le miel, la confiture et la mélasse?

3. Pouvez-vous nommer trois sources de glucides complexes?

4. Quel aliment d'origine animale est une bonne source de glucides complexes?

5. Quel type de glucides retrouve-t-on dans le pain, les pâtes alimentaires?

6. Quelle sorte de glucides brûlent comme un feu de paille?

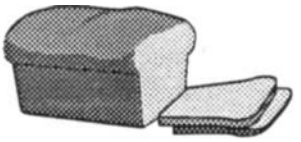
7. Quelle sorte de glucides compare-t-on à un système à combustion lente?

© Comquat inc.

4.1.3 Indiquer la sorte de glucides que renferme chacun des aliments illustrés.

- glucides simples: **GS**
- glucides complexes: **GC**

Exemple: le miel **GS**



1 _____

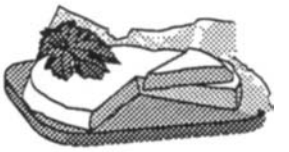
2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____



7 _____

8 _____

9 _____

© Comquat inc.

4.1.4 Souligner les mots du genre masculin.

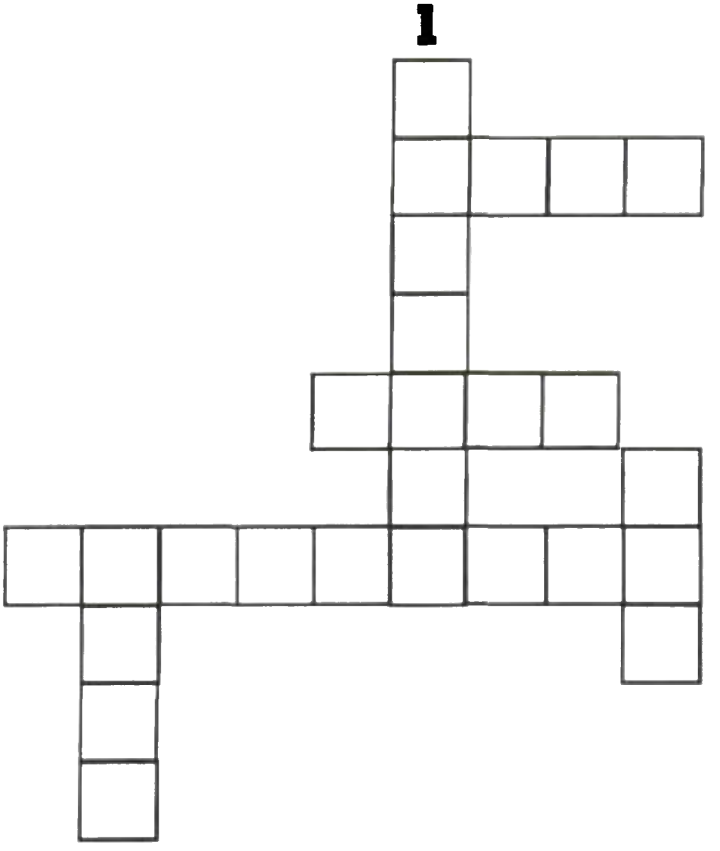
A	B	C	D
carotte	confiture	pain	céréale
fraise	fromage	banane	macaroni
bonbon	**riz**	radis	salade
glucide	patate	légume	lentille
fruit	pomme	soupe	lait

4.1.5 Réécrire les noms de l'exercice 4.1.4 dans la bonne colonne.

Masculin	Féminin

© Comquat inc.

4.1.6 Compléter les mots croisés.



Qui suis-je?

1. Un des six éléments nutritifs.
2. Il contient des glucides d'origine animale.
3. Il renferme des glucides simples.
4. Il est une bonne source de glucides complexes
5. Il fournit des glucides qui brûlent lentement.
6. On le mange parfois avec du poulet.

© Comquat inc.

FICHE 4.2

2. *Les protéines*

Objectifs

F : Apprendre **à former** le **féminin** des **noms** en général.

S : **Désigner** les principales **sources** de **protéines** dans les **aliments**.

Grammaire

En général, on forme le **féminin** des **noms** en **ajoutant** la lettre "**e**" au **nom masculin**.

Exemples: Louis - Louis**e**

cousin - cousin**e**

Il y a plusieurs autres règles pour former le féminin des noms. Elles seront étudiées plus tard.

Quelques exceptions:

Genre masculin	Genre féminin
père	mère
frère	soeur
garçon	fille
oncle	tante
coq	poule
bélier	brebis

© Comquat inc.

4.2.1 Lire un texte.

Les protéines (protides)

Les **protéines** servent à former la **peau**, les **os**, les **muscles** et les **organes.** Elles participent aussi à produire des **hormones**, des **anticorps** et des **enzymes**.

Les **protéines alimentaires** devraient fournir jusqu'à **20%** des **calories totales** nécessaires pour une **journée**.

Après l'eau, les **protéines** sont le **deuxième élément nutritif essentiel** à la vie.

On **trouve** les **protéines** dans la viande, les oeufs, la volaille, le poisson, les produits céréaliers et laitiers ainsi que dans les légumineuses (fèves, haricots). Donc, les **protéines** peuvent être d'**origine animale** ou d'**origine végétale**.

Cependant, les **protéines** d'origine **végétale** sont **moins complètes** que les protéines d'origine animale.

Si un **repas** ne doit contenir que des **protéines** d'origine **végétale**, il faut **choisir au moins deux sortes d'aliments** riches en **protéines végétales**. Par exemple, une tranche de **pain de blé entier** tartinée de **beurre d'arachides** (noix) font un bon duo. Ces deux aliments se complètent. Ils fournissent, en bout de ligne, les protéines complètes dont le corps a besoin.

© Comquat inc.

4.2.2 Compréhension de texte

1. A quoi servent les protéines dans le corps humain?

2. Quelles substances les protéines participent-elles à produire dans l'organisme?

3. Quel élément nutritif est classé le premier, juste avant les protéines?

4. Quel est le % (pourcentage) des calories totales qui devrait provenir des protéines?

5. Pouvez-vous nommer trois produits alimentaires d'origine animale riches en protéines?

6. Quel type de protéines nous fournissent les légumineuses?

7. Donnez un exemple de protéines d'origine végétale.

© Comquat inc.

4.2.3 Mettre au féminin les noms suivants.

Exemple: un voisin / **une** voisine

1. Un ami une _____
2. Louis _____
3. Le lapin la _____
4. Normand _____
5. Le mendiant la _____
6. Un auteur une _____
7. François _____
8. Un enseignant une _____
9. René _____
10. Le parent la _____
11. André _____
12. Un marchand une _____
13. Un cousin une _____
14. Le passant la _____

4.2.4 Trouver le nom féminin correspondant.

père _____ oncle _____

frère _____ garçon _____

coq _____ boeuf _____

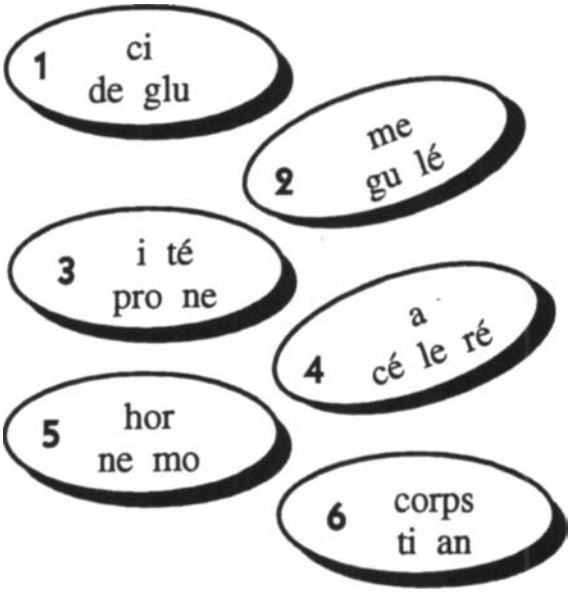
© Comquat inc.

4.2.5 Dans l'espace libre (__) indiquer F(féminin) ou M (masculin).

Exemple: **M** lapin

A	B	C	D
___ jardin	___ parade	___ pêche	___ acteur
___ kiwi	___ assiette	___ lipide	___ glucide
protéine	perdrix	élément	___ mendiant
ami	___ voiture	___ arbre	___ voisine
___ journée	___ grain	___ année	___ garage
___ plume	___ légume	___ aliment	___ ville
village	___ chaise	___ tapis	___ céréale
lapin	___ poule	___ fumée	___ graine

4.2.6 Trouver les mots cachés.



1. _____

2. _____

3. _____

_____

_____

_____

4.2.7 Compléter les phrases suivantes.

essentielles - végétale - protéines - sources - muscles simples - peau - os - animale - organes

1. Les glucides _____ brûlent rapidement.

2. Le pain et les fruits sont de bonnes _____ de glucides.

3. Les protéines servent à former les _____ ,

les _____ les _____ et la _____

4. Les hormones sont formées à partir des _____ .

5. Le lait est un aliment

d'origine _____ .

6. Les protéines peuvent être d'origine

animale ou d'origine _____

7. Les protéines sont

_____ à la vie.

© Comquat inc.

FICHE 4.3

3. *Les lipides*

Objectifs

F : Apprendre à **distinguer** le **nombre** des **noms.**

S : **Désigner** les principales **sources** de **lipides** dans les **aliments.**

Grammaire

Il y a deux **nombres**: le **singulier** et le **pluriel.**

Le **singulier** désigne une **seule personne**, un **seul animal** ou une **seule chose.**

Exemples: le pain - une tomate
un chien - l'école

Le **pluriel** désigne **plusieurs personnes, plusieurs animaux** ou **plusieurs choses.**

Exemples: les pains - des tomates
des chiens - les écoles

© Comquat inc.

4.3.1 Lire un texte.

Les lipides

Les **lipides** sont des **matières grasses**. Ils sont une **source concentrée d'énergie.** Un **gramme** de **lipides** donne **deux fois plus d'énergie** qu'**un gramme** de **glucides** ou de **protéines**. Chez l'adulte, les **lipides** devraient fournir **30%** au maximum des **calories totales** quotidiennes ingérées.

Les lipides sont digérés lentement. Ils demeurent plusieurs heures dans l'estomac.

On trouve des lipides dans le beurre, la crème, le lait entier, la margarine, les huiles végétales, les noix, les olives et la viande grasse.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* **recommande** de **diminuer** notre consommation de **gras**. Diminuer ne veut pas dire couper complètement l'apport de gras. Les **matières grasses** fournissent des **acides gras essentiels** ainsi que de la **vitamine E** dont notre corps a besoin.

Les graisses sont essentielles au **transport** et à l'**absorption** des **vitamines** A, D, E, K.

Vive la **modération** et l'**équilibre**!

© Comquat inc.

4.3.2 Compréhension de texte

1. Deux mots peuvent remplacer le mot "lipide". Quels sont-ils?

_____ _____

2. Nommez deux éléments nutritifs qui fournissent deux fois moins d'énergie que les lipides.

_____ _____

3. Pouvez-vous nommer quatre produits alimentaires riches en lipides?

_____ _____

_____ _____

4. Quel % (pourcentage) des calories totales devrait provenir des lipides?

_____

5. Quelles vitamines les lipides aident-ils à transporter dans notre corps?

_____

6. Pouvez-vous nommer deux recommandations en alimentation qui s'appliquent aux lipides?

_____

_____

© Comquat inc.

4.3.3 Dans l'espace libre (___), indiquer S (singulier) ou P (pluriel).

Exemple: **S** légume

A	B	C	D
___ marin	___ tortues	___ céréales	___ chaises
___ cousines	___ girafe	___ camarade	___ canari
___ plumes	___ vitamines	___ parent	___ canards
___ épicerie	___ vendeur	___ oiseau	___ chien
___ cheval	___ mécanicien	___ lapin	___ jardins
___ pilotes	___ mains	___ bouche	___ bijoutier

4.3.4 Écrire les noms de l'exercice 4.3.3 dans la bonne colonne.

Noms de personnes	Noms d'animaux	Noms de choses

© Comquat inc.

4.3.5 Répondre par VRAI ou FAUX aux énoncés suivants.

	Vrai	Faux
1. La margarine renferme moins de calories que le beurre.	____	____
2. Les fruits ne contiennent pas de lipides.	____	____
3. Une cuillerée d'huile végétale renferme plus de calories qu'une cuillerée de sucre blanc.	____	____
4. Le poisson renferme surtout des lipides.	____	____
5. Une tartine de beurre d'arachides peut être une bonne source d'énergie pour les enfants.	____	____
6. Les lipides devraient fournir 30% au maximum des calories totales de la diète d'un adulte.	____	____
7. Les pâtisseries renferment peu de lipides.	____	____
8. Les graisses servent au transport et à l'absorption de certaines vitamines.	____	____
9. Les fromages contiennent entre 1% et 40% de matières grasses.	____	____
10. Le lait 2% contient moins de matières grasses que le lait complet.	____	____

© Comquat inc.

4.3.6 Dans le texte qui suit trouver les noms qui sont au pluriel et les souligner.

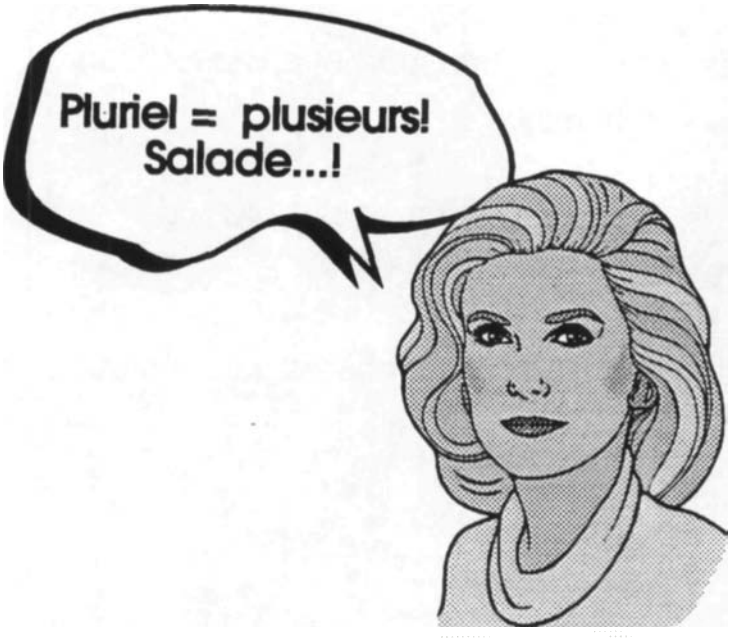
Il est midi. C'est l'heure du lunch. Chloé a décidé de préparer une salade de légumes pour son dîner.

Voici les ingrédients qui composeront la salade:

- deux feuilles de laitue
- quatre bouquets de chou-fleur
- une tasse de haricots en conserve
- une branche de céleri
- 4 cuillerées à table de vinaigre
- 1 cuillerée à table d'huile végétale
- 1 pincée de moutarde sèche.

Elle mélange les ingrédients.

Pour compléter son menu elle ajoute un croûton de pain de blé entier, un morceau de fromage de 50 g et des raisins.



© Comquat inc.

FICHE 4.4

4. Les sels minéraux - le fer

Objectifs

F : **Apprendre** la **règle générale** de la formation du **pluriel** des **noms.**

S : **Désigner** les principales **sources de fer** dans les **aliments.**

Grammaire

La **règle générale** pour **former** le **pluriel** des **noms** est d'ajouter un "**s**" au singulier.

Exemples: un verre - des verre**s**

la tomate - les tomate**s**

Plusieurs noms ne suivent pas cette règle.
Les exceptions seront étudiées plus tard.

© Comquat inc.

4.4.1 Lire un texte.

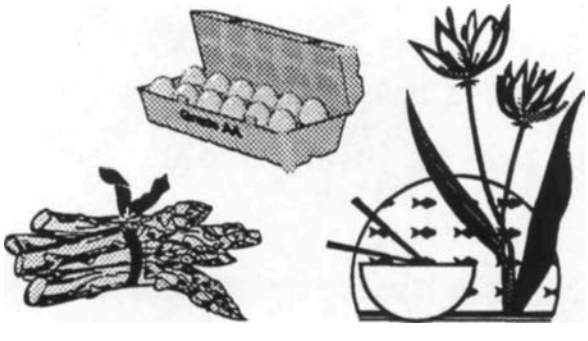
Les sels minéraux - le fer

Environ **4%** du **poids** du **corps** est composé de **sels minéraux**. On considère qu'une **vingtaine** de **sels minéraux** sont **essentiels** à la **vie**.

Les **principaux sels minéraux** sont: le **fer**, le **calcium**, le **sodium**, le **potassium**, l'**iode**, le magnésium, le zinc, le cuivre et le manganèse. Une alimentation variée assure un approvisionnement adéquat en sels minéraux.

Les **sels minéraux ne produisent pas d'énergie**. Le **fer** sert à former les **globules rouges** du sang. Les **globules rouges** servent, à leur tour, à **transporter l'oxygène** des poumons aux cellules. Libérés de l'oxygène, les globules rouges se chargent de **gaz carbonique**. C'est un produit de déchet. Les globules rouges rejettent ce gaz à l'extérieur au moment de l'expiration.

Les **légumes verts**, les **céréales** à grains entiers, la **viande,** la **volaille**, les **abats**: foie, rognons, coeur, les **oeufs**, les **légumineuses**, les **fruits séchés** sont de **bonnes sources de fer**.



© Comquat inc.

4.4.2 Compréhension de texte

1. Quel pourcentage du poids du corps est composé de sels minéraux?

2. Environ combien de sels minéraux sont essentiels à la vie?

3. Nommez cinq des principaux sels minéraux essentiels.

4. Les sels minéraux donnent-ils de l'énergie?

5. A quoi sert le fer dans l'organisme humain?

6. Quels produits alimentaires d'origine animale sont de bonnes sources de fer?

7. Pouvez-vous nommer deux aliments d'origine végétale qui sont riches en fer?

© Comquat inc.

4.4.3 Mettre au pluriel les noms suivants.

Exemple: le légume ⟶ **les** légumes

1. la tomate les _____
2. le poumon les _____
3. un globule des _____
4. la cellule les _____
5. le fruit les _____
6. l'épinard les _____
7. un menu des _____

4.4.4 Réunir les éléments de la colonne A et B. Écrire votre réponse.

A	B	Réponses
1. globule	sel minéral	1. _____
2. abats	respiration	2. _____
3. foie	rouge	3. _____
4. fer	bonne source de fer	4. _____
5. oxygène	coeur-foie	5. _____

© Comquat inc.

4.4.5 Indiquer si le nom est au singulier par S ou au pluriel par P.

Exemple: P lipides

1. ___ navets
2. ___ carotte
3. ___ pommes
4. ___ banane
5. ___ orange
6. ___ épinards
7. ___ tomates
8. ___ légume
9. ___ glucide
10. ___ protéines
11. ___ abats
12. ___ pain
13. ___ légumineuses
14. ___ pêches
15. ___ macaroni
16. ___ fromages

4.4.6 Placer dans la bonne colonne les noms de l'exercice 4.4.5

Masculin	Féminin

© Comquat inc.

4.4.7 Trouver les noms des éléments recherchés.

1. Ils fournissent beaucoup d'énergie. _____

2. Elles servent à former les os, les muscles et les organes.

_____

3. Les fruits et les produits céréaliers en contiennent beaucoup.

_____

4. Les fruits séchés et le foie sont de bonnes sources de _____

5. Ils servent à transporter l'oxygène aux cellules. _____

6. Le coeur, le foie et les rognons sont appelés des _____

7. Les protéines d'origine végétale sont dites _____

8. Il est le seul aliment d'origine animale à fournir une quantité appréciable de glucides.

_____

© Comquat inc.

FICHE 4.5

4. Les sels minéraux - le calcium

Objectifs

F : Comprendre le **rôle** des **déterminants** en général.

S : Désigner les principales **sources** de **calcium** dans les **aliments**.

Grammaire

Un **déterminant** est un **mot** placé **devant** le **nom**. Le déterminant **renseigne** sur le **genre** (masculin ou féminin) et sur le **nombre** (singulier ou pluriel) du **nom** qu'il **accompagne**.

L'**article** est une **sorte** de **déterminant**.

un - une - des

le - la - l' - les

Exemples:	**la** crème	(féminin - singulier)
	des légumes	(masculin - pluriel)
	l'école (la)	(féminin - singulier)
	un piment	(masculin - singulier)

© Comquat inc.

4.5.1 Lire un texte.

Les sels minéraux - le calcium

Le **calcium** est un **sel minéral** qui intervient dans la **formation** des **os** et des **dents**. Le calcium est aussi nécessaire pour la **coagulation** du **sang** (former un caillot).

Les **enfants,** les **femmes enceintes,** celles qui **allaitent** ainsi que les **femmes ménopausées** ont des **besoins** quotidiens **accrus** en **calcium**.

La **meilleure source** de **calcium** demeure **le groupe** des **produits laitiers**. Le lait entier ou écrémé, le yogourt, le fromage, les desserts à base de lait, les crèmes de légumes sont autant d'aliments riches en calcium.

Pour un **adulte, deux verres** de lait de **8 onces** fournissent le **calcium** et la **vitamine D** nécessaires pour une **journée**. La **vitamine D** est **indispensable** pour **l'absorption** du **calcium**. Cette vitamine est **ajoutée** au **lait**.

Les fromages, les yogourts, les crèmes glacées sont faits de lait **sans ajout** de **vitamine D**. Donc, il est important de consommer, tous les jours, deux portions de lait avec ajout de vitamine D.

L'action des **rayons solaires** sur la **peau** permet au corps humain de **fabriquer** une certaine quantité de **vitamine D**.

© Comquat inc.

4.5.2 Compréhension de texte

1. Quel sel minéral sert à la formation des os et des dents?

_____

2. Pouvez-vous nommer trois catégories de personnes qui ont un plus grand besoin de calcium?

_____ _____

_____

3. Quel groupe de produits alimentaires est riche en calcium?

_____

4. Pouvez-vous nommer trois de ces produits?

_____ _____

_____

5. Quelle vitamine a-t-on ajoutée au lait? _____

6. Combien d'onces de lait un adulte doit-il boire par jour?

_____

© Comquat inc.

4.5.3 Trouver les mots cachés.

Certains aliments, autres que le lait, contiennent du **calcium**, mais en **petite quantité**. Pour **remplacer** le **calcium** contenu dans un **verre de lait** de 250 ml ou **8 onces,** il faut **consommer:**

1. 10 onces (284 g) de: (avec arêtes)	mon-sau	_____
2. 5 à 6	di-nes-sar	_____
3. 11/4 tasse (315 g)	d'é-nards-pi cuits	_____
4. 11 (onze)	sfueo	_____
5. 12 tranches de	niap	_____
6. 1 1/2 tasse d'	a-des-man	_____

Bon appétit!

© Comquat inc.

L'article est un déterminant

L'**article renseigne** sur:

le genre masculin féminin

le nombre singulier pluriel

Les articles sont: un - une ⟶ des
le - la - l' ⟶ les

4.5.4 Écrire l'article qui convient devant le nom.

Exemple: une carotte / **des** carottes

1. Les navets	_____ navet	2. Un piment	_____ piments
3. Les pommes	_____ pomme	4. Les oranges	_____ orange
5. Des fromages	_____ fromage	6. Des yogourts	_____ yogourt
7. Les oeufs	_____ oeuf	8. Une dent	_____ dents
9. La vitamine	_____ vitamines	10. Une protéine	_____ protéines
11. Le fruit	_____ fruits	12. Un pain	_____ pains
13. Une pêche	_____ pêches	14. Les échalotes	_____ échalote
15. La prune	_____ prunes	16. Un abat	_____ abats

© Comquat inc.

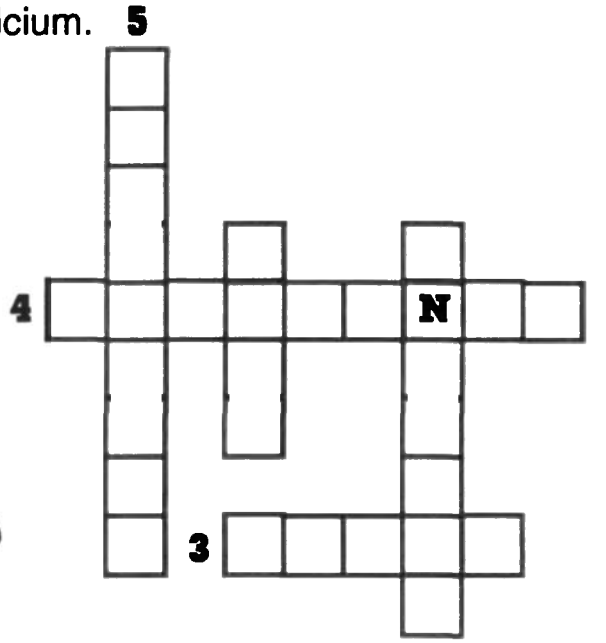
4.5.5 Écrire les énoncés au pluriel.

Exemple: La confiture / **Les** confitures

1. L'oeuf _____
2. Un légume _____
3. Le pain _____
4. Une limonade _____
5. La salade _____
6. Un piment _____
7. L'orange _____
8. Un oignon _____
9. La tomate _____
10. L'échalote _____

4.5.6 Compléter les mots croisés.

1. Source importante de calcium.
2. Ils ont un plus grand besoin de calcium.
3. Elles sont formées de calcium.
4. Elle est ajoutée au lait.
5. Qui se répète tous les jours.



© Comquat inc.

FICHE 4.6

5. *Les vitamines*

Objectifs

F : Comprendre le **rôle** de l'**adjectif qualificatif**.

S : Comprendre le **rôle**, en général, des **vitamines** pour le **corps** humain.

Grammaire

L'**adjectif qualificatif accompagne** un **nom**.
Il **dit comment est** la **personne**, l'**animal** ou la **chose** dont on parle.
L'adjectif qualificatif peut exprimer une qualité ou un défaut.

Exemples: La **petite** fille
Un homme **courageux**
Le **méchant** chat
Une robe **sale**

© Comquat inc.

4.6.1 Lire un texte.

Les vitamines

Elles sont **indispensables** au **corps** humain qui **n'en produit pas**, sauf exception pour la vitamine D, et encore, il faut que le soleil soit au rendez-vous.

Les **vitamines** sont présentes dans les **aliments**. On les retrouve dans les **quatre groupes alimentaires**. Donc, une alimentation variée et bien équilibrée fournit au corps humain sa provision quotidienne de vitamines.

Les **vitamines ne fournissent pas d'énergie**, mais elles jouent plusieurs rôles qui font que nous demeurons en bonne santé. Les **manques** ou les **excès** de vitamines sont **nuisibles**. Encore une fois, c'est une question d'équilibre et de gros bon sens dans les choix alimentaires.

On utilise les **lettres** de l'**alphabet** pour **nommer** les **vitamines**.

Les principales vitamines sont:

- **A - D - E - K**
- les vitamines du **complexe B** (B1 - B6 - B12, etc.)
- la vitamine **C**.

N.B.: L'étude des rôles et des sources des vitamines ci-haut mentionnées se retrouve dans le tableau C, p. 124, Fiche 4.10.

 © Comquat inc.

4.6.2 Compréhension de texte

1. En général, le corps humain est-il capable de fabriquer les vitamines dont il a besoin?

2. Quel astre rend possible la fabrication de la vitamine D par le corps humain?

3. Dans quels groupes alimentaires retrouve-t-on les vitamines? Nommer ces groupes.

4. Quels symboles utilise-t-on pour désigner les vitamines?

5. Pouvez-vous écrire le nom des principales vitamines?

© Comquat inc.

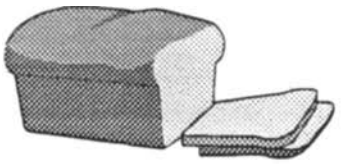
4.6.3 Compléter les espaces libres en ajoutant un adjectif qualificatif (qualité) à chaque nom.

froide
bon
noirs
frais
salé
jaune
délicieuses
variée
brune
foncé
gros
équilibrée
rouges
chaud

1. Une alimentation _____ et _____ fournit toutes les vitamines nécessaires.
2. Les fruits _____ orange comme le cantaloup fournissent de la vitamine C.
3. Plus les légumes sont vert _____, plus ils sont riches en vitamines et en sels minéraux.
4. Le lait _____ est délicieux.
5. Maman a cuisiné un _____ gâteau.
6. Nous mangerons de _____ fraises _____ pour le dessert.
7. Le thé est _____.
8. La limonade est _____ .
9. Le fromage est frais et _____ .
10. Les enfants jouent avec les _____ ballons _____ .
11. Les rayons du soleil rendent la peau _____ .

© Comquat inc.

4.6.4 A chaque illustration ajouter un ou des adjectifs qualificatifs de votre choix. Utiliser un dictionnaire pour vérifier l'orthographe.



_____ *et* _____

_____

_____

_____ _____

_____

_____

_____

_____ *et* _____

_____ _____

© Comquat inc.

4.6.5 Trouver l'adjectif qualificatif de la colonne B qui correspond au nom de la colonne A. Écrire votre réponse.

Exemple: du pain **brun**

A	B	Réponses
1. des piments	frais	1. _____
2. une orange	rouges	2. _____
3. du lait	brun	3. _____
4. des raisins	juteuse	4. _____
5. la laitue	verts	5. _____
6. du pain	verte	6. _____
7. un nageur	prudent	7. _____
8. un cheval	docile	8. _____
9. un cycliste	rapide	9. _____
10. un enfant	instruite	10. _____
11. une femme	poli	11. _____
12. un chien	fougueux	12. _____

© Comquat inc.

6. *L'eau*

Objectifs

F : Apprendre à **former** le **féminin** de l'**adjectif qualificatif.**

S : **Comprendre** l'**importance** de **boire** régulièrement.

Grammaire

En général, le **féminin** de l'**adjectif qualificatif** est formé en ajoutant un "**e**" à l'adjectif masculin.

Exemples: petit - petit**e**
clair - clair**e**
bleu - bleu**e**

Il y a plusieurs exceptions à cette règle.
Elles seront étudiées plus tard.

© Comquat inc.

4.7.1 Lire un texte.

L'eau

Après l'**oxygène, l'eau** est le **deuxième élément essentiel** au maintien de la **vie**.

Chez un **adulte moyen plus** de la **moitié** du **poids** du **corps** est constitué d'**eau**. Chaque jour l'adulte moyen **perd** environ **2,5 litres** d'eau. La **transpiration**, la **respiration**, les **selles** et les **urines** sont responsables de cette perte d'eau quotidienne.

Environ **un litre** d'eau (1) perdu est **remplacé** par les **aliments** que nous mangeons. Un **litre et quart** (1 1/4) est remplacé par l'**eau ingérée** telle quelle, c'est-à-dire, l'eau du robinet. Nos besoins en eau sont gérés par la soif, la température et l'activité physique. **Le quart** (1/4) de litre d'eau restant provient des **réactions chimiques** de notre corps. C'est ainsi que l'équilibre liquidien est maintenu.

Il arrive que dans **certaines maladies,** par exemple: les maladies cardiaques, pulmonaires et rénales, le médecin prescrive de limiter la quantité d'**eau ingéréée**. Les **malades doivent respecter** cette **restriction** ou limite et **suivre** les **recommandations** de leur **médecin traitant**.

© Comquat inc.

4.7.2 Compréhension de texte

1. Quel est le premier élément indispensable à la vie?

_____

2. Quel rang occupe l'eau parmi les éléments nutritifs essentiels à la vie?

_____

3. Quelle proportion du poids du corps représente l'eau chez un adulte moyen?

_____

4. D'où proviennent les pertes quotidiennes d'eau?

_____ _____

_____ _____

5. Comment sont remplacées les pertes quotidiennes d'eau?

1 litre par _____

1 1/4 litre par _____

1/4 litre par _____

6. Nommez un facteur qui peut influencer la quantité d'eau à ingérer chaque jour.

_____

© Comquat inc.

4.7.3 Souligner tous les adjectifs qualificatifs de l'exercice qui suit.

Un piment vert. Un petit lapin. Le fruit mûr. Le lac étroit. Un chapeau rond. Un joli parapluie. Un grand panier. Un bateau bleu et noir. Un manteau chaud. Un tableau obscur. Un ballon brun et vert. Un chat gris. Un homme intelligent.

4.7.4 Réécrire tous les adjectifs qualificatifs soulignés et les mettre au féminin.

Exemple: petit / petite

© Comquat inc.

4.7.5 Mettre l'adjectif qualificatif au féminin.

1. Une joli___ petit___ chatte gris___.
2. Une robe de laine bleu___ .
3. Une grand___ nappe de coton.
4. Une prune mûr___ .
5. Une balle brun___ et noir___ .
6. Une fillette intelligent___ .
7. Une grand___ ville canadienne.
8. Une rivière étroit___ .
9. Une petit___ maison de campagne.

4.7.6 Réunir les noms de la colonne A et B. Écrire votre réponse.

A	B	Réponses
1. un fruit	frais	1. _____
2. un nuage	appétissant	2. _____
3. du fromage	mûr	3. _____
4. un plat	gâtés	4. _____
5. des légumes	gris	5. _____

© Comquat inc.

4.7.7 Encercler la lettre qui correspond à la bonne réponse.

Exemple: L'eau

a) provient des aliments.
b) provient des liquides qu'on boit.
(c) provient des aliments et des liquides.

1. Le corps est constitué de:
   a) un quart d'eau.
   b) une demi d'eau.
   c) trois quarts d'eau.

2. Le premier élément essentiel à la vie est:
   a) l'eau.
   b) l'oxygène.
   c) les protéines.

3. On retrouve de l'eau dans les:
   a) fruits et légumes.
   b) produits laitiers.
   c) quatre groupes alimentaires.

4. L'adjectif qualificatif indique:
   a) les qualités.
   b) les défauts.
   c) comment est la personne, l'animal ou la chose.

5. Quel mot n'est pas un adjectif qualificatif:
   a) liqueur.
   b) violent.
   c) blanc.

© Comquat inc.

FICHE 4.8

Tableau synthèse A

Objectifs

F : Apprendre à **former** le **pluriel** de l'**adjectif qualificatif.**

S : **Réviser** les 3 premiers éléments nutritifs: 1) **glucides** 2) **protéines** et 3) **lipides.**

Grammaire

En général, le **pluriel** de l'**adjectif qualificatif** se forme en ajoutant un "**s**" au singulier.

Exemples: Un chat noir
Des chats noir**s**
Une pomme rouge
Des pommes rouge**s**

© Comquat inc.

4.8.1 Lire un texte.

TABLEAU A

Rôles et principales sources des éléments nutritifs les glucides: fiche 4.1, les protéines: fiche 4.2 et les lipides: fiche 4.3

Éléments nutritifs	Rôles ou fonctions	Sources
Les glucides		
- complexes (amidon)	Fournissent de l'énergie.	Produits laitiers et céréaliers Fruits et légumes
- simples (sucre)	Facilitent l'utilisation des lipides.	Miel , sirop d'érable, gelée, mélasse, etc.
- fibres	Aident à prévenir la constipation. Diminuent les risques de certaines maladies. Gèrent l'appétit.	Fruits et légumes Produits céréaliers à grains entiers et légumineuses
Les protéines	Fournissent de l'énergie. Construisent et réparent les tissus. Forment les anticorps.	Produits laitiers Viandes et substituts
Les lipides	Fournissent de l'énergie. Aident au transport et et à l'absorption des vitamines A,D,E,K. Maintiennent la température du corps.	Produits laitiers Viandes et substituts Huiles végétales, beurre, margarine, noix, olives, avocats Vinaigrettes et mayonnaise

© Comquat inc.

4.8.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous nommer les trois sortes de glucides?

_____ _____

_____

2. Quel élément nutritif sert à former et à réparer les tissus de notre corps: os, muscles et peau?

_____

3. Les lipides aident au transport de quelles vitamines?

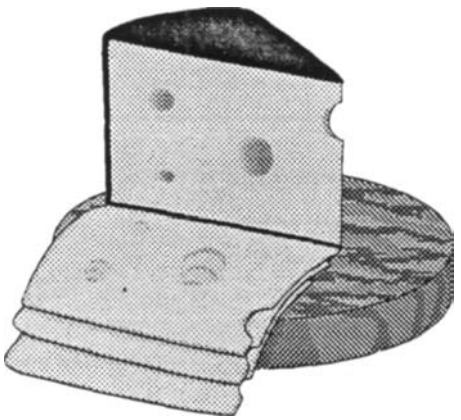
_____

4. Pouvez-vous nommer une bonne source de protéines?

_____

5. Pouvez-vous nommer deux sources de glucides complexes?

_____ _____



© Comquat inc.

4.8.3 Dans les phrases, trouver les adjectifs qualificatifs et les mettre au pluriel.

Exemple: un piment rouge / rouge**s**

1. Un melon mûr. _____
2. Une grosse tomate rouge. _____ _____
3. La bonne banane. _____
4. Le méchant chat noir._____ _____
5. La grande ville propre. _____ _____
6. Un enfant rusé et charmant._____ _____
7. La belle voiture noire. _____ _____
8. Un long pont de bois. _____
9. Une route tortueuse et dangereuse. _____ _____
10. Un magnifique pré vert. _____ _____
11. Une grosse balle molle. _____ _____
12. Un nageur rapide et prudent. _____ _____
13. La belle fleur bleue. _____ _____
14. Le joli arbuste vert. _____ _____
15. Un chien fidèle. _____

© Comquat inc.

4.8.4 Reprendre l'exercice 4.8.3 et réécrire les énoncés au pluriel.

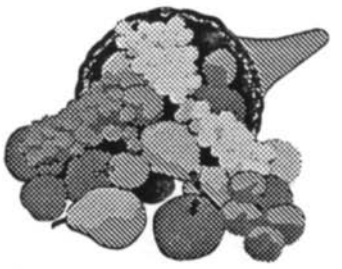
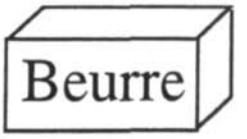
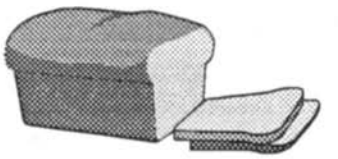
Exemple: un piment rouge / **des** piment**s** rouge**s**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

© Comquat inc.

4.8.5 Désigner l'élément nutritif principal pour chaque aliment représenté.

glucides - protéines - lipides

		
1.	2.	3.
4.	5.	6.
		
7.	8.	9.

© Comquat inc.

FICHE 4.9

Tableau synthèse B

Objectifs

F : Réviser l'alphabet et l'ordre alphabétique
- les signes orthographiques
- les syllabes
- les noms.

S : Réviser les éléments nutritifs 4 et 6
- (4) **sels minéraux** < fer, calcium
- (6) **l'eau**.

Grammaire

L'alphabet

et l'ordre alphabétique A - B - C - D - E- F - G - H
I - J - K - L - M - N - O - P
Q - R - S - T - U - V - W
X - Y - Z (Fiches: 1.1 et 1.2)

Les syllabes (Fiche: 1.3)

Les signes orthographiques (Fiches: 1.4, 2.1, 2.2 et 2.3)

Les noms < propres (Fiche: 3.1)
communs (Fiche: 3.2)

© Comquat inc.

4.9.1 Lire un texte.

TABLEAU B

Rôles et principales sources des sels minéraux le fer: fiche 4.4, le calcium: fiche 4.5 l'eau: fiche 4.7

Éléments nutritifs	Rôles ou fonctions	Sources
Le fer	Sert à la formation des globules rouges. Les globules rouges du sang servent à transporter l'oxygène et le gaz carbonique.	Viandes et substituts (surtout les abats: coeur, foie, rognons) Produits céréaliers Légumes vert foncé Fruits séchés
Le calcium	Sert à la formation des os et des dents. Tonifie les muscles. Aide à la coagulation du sang (caillot).	Lait et Produits laitiers
L'eau	Maintient la température du corps. Agit comme moyen de transport des éléments nutritifs vers les cellules. Intervient dans la digestion, l'absorption, la circulation et l'excrétion.	Dans presque tous les aliments en quantité variable (entre 4 et 98% de leur volume)

© Comquat inc.

4.9.2 Compréhension de texte

1. A quoi sert le fer dans l'organisme?

2. A quoi servent les globules rouges du sang?

3. Nommez 3 abats riches en fer.

4. Quel sel minéral trouve-t-on en grande quantité dans les os et les dents?

5. Quelle est la principale source de calcium?

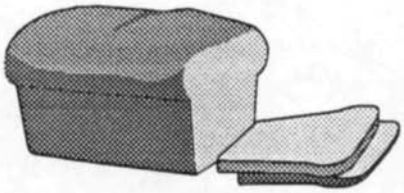
6. Où retrouve-t-on l'eau dans notre alimentation?

© Comquat inc.

4.9.3 Indiquer dans le cercle le chiffre correspondant à un des trois éléments nutritifs qu'on peut retrouver dans les aliments illustrés.

1. le fer – 2. le calcium – 3. l'eau

Exemple: (3)

1 

2

3

4

5

6

© Comquat inc.

4.9.4 Écrire toutes les lettres de l'alphabet en majuscules et dans l'ordre.

A B C ___ ___ ___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

4.9.5 Réécrire les mots par ordre alphabétique.

1. canard	canari	capable	campagne
_____	_____	_____	_____
2. fumée	fumoir	famine	farine
_____	_____	_____	_____
3. pomme	plume	pommade	plumage
_____	_____	_____	_____
4. tortue	torture	tartine	tournée
_____	_____	_____	_____
5. Toronto	tatouage	taverne	tabagie
_____	_____	_____	_____
6. salade	saumon	saumure	saucisse
_____	_____	_____	_____

© Comquat inc.

4.9.6 Écrire le nom de chaque signe orthographique illustré. (Revoir les fiches 1.4, 2.1, 2.2 et 2.3.) Trouver un exemple pour chacun.

Exemple:/ **accent aigu** / **épée**

	Signes	Noms des signes	Exemples
1.		_____	_____
2.		_____	_____
3.		_____	_____
4.		_____	_____
5.		_____	_____
6.		_____	_____
7.		_____	_____

4.9.7 Ajouter les accents qui manquent.

A	B	C	D
facade	Noel	fenetre	gateau
mere	Ville Marie	reve	Francois
element	cocaine	hamecon	grand pere
bete	eleve	dictee	heroine

© Comquat inc.

4.9.8 Écrire dans la bonne colonne les noms communs (Fiche 3.2).

enfant - plume - lapin - cheval - fille - voiture - poule
fenêtre - boulanger - parent - aliment - poisson
garçon - souris - pomme

Personnes	Animaux	Choses ou objets

4.9.9 Réécrire les mots de l'exercice 4.9.8 en les séparant en syllabes (Fiche 1.3).

Exemple: enfant / en-fant

Personnes	Animaux	Choses ou objets

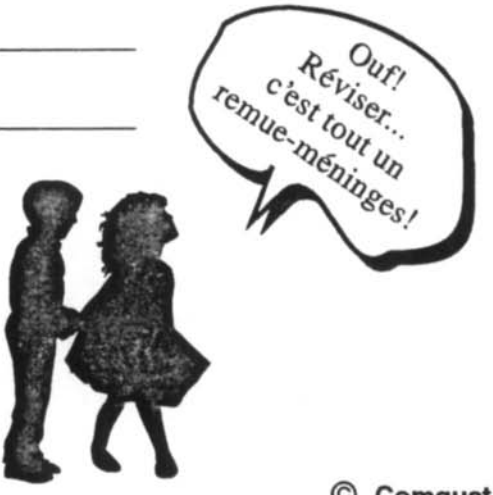
© Comquat inc.

4.9.10 Écrire chacun des noms propres dans la bonne colonne (Fiche 3.1).

Montréal - Japon - Chloé - Espagne - Latulipe - Sébastien - Espagnol
Québec - Lavoie - Mélanie - Bozo - Italie - Américain - Milou - Otis
Canada - Rome - Toronto - Mathieu
Chine - Chicoutimi - Lauzon - Paris - Coquette - Haïtien
Rémi - Canadien - Chinois - Belhumeur

Prénoms	Noms de familles	Pays

Villes	Peuples	Animaux



© Comquat inc.

FICHE 4.10

Tableau synthèse C

Objectifs

F : Réviser le genre des noms
- le nombre des noms
- la formation du féminin et du pluriel des noms
- le déterminant: l'article
- l'adjectif qualificatif.

S : Réviser l'élément nutritif 5: **les vitamines**

Grammaire

Le genre < masculin / féminin (Fiches: 4.1 et 4.2)

–le **nombre** < singulier / pluriel (Fiches: 4.3 et 4.4)

–le **déterminant: l'article** (Fiche: 4.5)

–**l'adjectif qualificatif** (Fiches: 4.6, 4.7 et 4.8)

© Comquat inc.

4.10.1 Lire un texte.

Tableau C
Rôles et principales sources des vitamines

Éléments nutritifs	Rôles ou fonctions	Sources
Vitamine A	Contribue au développement des os et des dents. Facilite la vision dans l'obscurité. Garde la peau et les muqueuses (bouche) en bon état.	Fruits et légumes vert foncé et orange Foie et oeufs Produits laitiers
Vitamine D	Favorise l'utilisation du calcium et du phosphore pour la formation et le maintien de bons os et de bonnes dents.	Lait enrichi de vitamine D Huile de foie de poisson Action du soleil sur la peau
Vitamine du complexe B (B_1 B_2 B_6 B_{12})	Aident l'organisme à utiliser l'énergie contenue dans les aliments. Stimulent l'appétit. Aident au bon fonctionnement des systèmes nerveux et digestif.	Fruits et légumes Viandes et substituts Produits céréaliers et laitiers
Vitamine C	Garde en bon état les parois des vaisseaux sanguins. Aide à guérir les plaies. Prévient le saignement des gencives.	Agrumes: oranges pamplemouses - citrons Kiwis - fraises - cantaloups Légumes feuillus crus, tomates, patates et chou

© Comquat inc.

4.10.2 Compréhension de texte

1. Quelle vitamine facilite la vision dans l'obscurité?

2. Quelle vitamine est essentielle à l'absorption du calcium?

3. Pouvez-vous nommer deux systèmes du corps humain que les vitamines du complexe B influencent?

4. Quelle est la principale vitamine que renferment les agrumes?

5. Quelle est la source principale de vitamine D?

6. Pouvez-vous nommer quatre fruits riches en vitamine C?

7. Quelle vitamine renferme l'huile de foie de poisson?

© Comquat inc.

4.10.3 Placer le bon article devant chacun des noms.

Exemple: les fraises / **la** fraise

1. Un canari _____ canaris
2. Les légumes _____ légume
3. Les oranges _____ orange
4. Une carotte _____ carottes
5. L'hiver _____ hivers
6. Des kiwis _____ kiwi
7. La banane _____ bananes
8. Un agrume _____ agrumes
9. Le système _____ systèmes
10. Une dent _____ dents
11. Les épiciers _____ épicier
12. Des produits _____ produit
13. Un muscle _____ muscles
14. Les armoires _____ armoire
15. Les vendeurs _____ vendeur

© Comquat inc.

4.10.4 Réécrire les énoncés au pluriel.

Exemple: Le nuage blanc / **Les** nuage**s** blanc**s**

1. Un fruit mûr. _____
2. Une petite fille. _____
3. Le grand garçon. _____
4. Le chien docile. _____
5. Une belle ville propre. _____
6. L'orange acide. _____

4.10.5 Réécrire les énoncés au singulier.

Exemple: Les chats noirs / **Le** chat noir

1. Des petits navires blancs. _____
2. Les grosses pommes rouges. _____
3. Les épinards verts. _____
4. Les fraises fraîches. _____
5. Des fenêtres fermées. _____
6. Des voitures rapides. _____

4.10.6 Dans les exercices 4.10.4 et 4.10.5 faites un cercle autour des adjectifs qualificatifs inscrits dans les colonnes de gauche.

© Comquat inc.

4.10.7 Indiquer le genre de chaque nom, M (masculin) et F (féminin) (Fiche 4.1)

Exemple: F Mélissa

A	B	C	D
___ tulipe	___ pomme	___ lame	___ rose
___ bouton	___ valise	___ rame	___ ruine
___ plume	___ Pascale	___ parade	___ Éric
___ patate	___ navet	___ Mélanie	___ balle
___ table	___ tapis	___ ski	___ Lise
___ pioche	___ oeuf	___ lunette	___ larme
___ rasoir	___ litre	___ règle	___ pied
___ plat	___ verre	___ musée	___ bouchon
___ cinéma	___ salle	___ métro	___ pupitre
___ Bruno	___ piano	___ météo	___ fenêtre
___ tiroir	___ bras	___ jambe	___ armoire
___ poule	___ oiseau		
___ clou	___ orange		

© Comquat inc.

CINQUIÈME PARTIE

Des repas équilibrés en tout temps

CHAPITRE 5

Des repas équilibrés en tout temps

THÈMES	FICHES	GRAMMAIRE
Les groupes alimentaires	5.1	La phrase – le point et la majuscule
Des repas équilibrés	5.2	Désigner le sujet dans la phrase
Le calcul des portions	5.3	Désigner le verbe dans la phrase
Les mets composés	5.4	Désigner les temps du verbe: passé, présent et futur
Des collations nutritives	5.5	Les pronoms personnels et les 3 pers. grammaticales
Des déjeuners express	5.6	Le verbe "avoir" au présent
La boîte à lunch	5.7	Le verbe "être" au présent
Bien manger, même au resto	5.8	Révision des fiches 5.0

© Comquat inc.

FICHE 5.1

Les quatre groupes alimentaires

Objectifs

F : Comprendre le **sens** de la **phrase.**

S : Désigner les **quatre groupes alimentaires.**

Grammaire

La **phrase** est un **ensemble** de **mots** qui sert à exprimer une **idée**, un **message.**
C'est l'**unité** de base de la **communication.**

Chaque **phrase commence** par une **lettre majuscule** et se **termine** par un **point.**

Exemple: **À** l'aube, le soleil se lève.

© Comquat inc.

5.1.1 Lire un texte.

Les groupes alimentaires

Les **textes précédents** donnent de l'information sur les six groupes d'**éléments nutritifs essentiels**. Ce sont les glucides, les protéines, les lipides, les sels minéraux (fer et calcium), les vitamines et l'eau. Ces **éléments nutritifs** se **retrouvent** dans les **aliments**.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement a réuni, à partir de leurs ressemblances, les aliments en* **quatre groupes**.

Ces groupes alimentaires sont:

1. le **groupe des produits céréaliers**
surtout riche en glucides complexes, en fer, en vitamines du complexe B;
2. le **groupe des fruits et des légumes**
surtout riche en vitamines A et C, en sels minéraux, en eau et en fibres;
3. le **groupe des produits laitiers**
surtout riche en protéines et en calcium;
4. le **groupe des viandes et de leurs substituts**
surtout riche en protéines, en lipides, en fer et en vitamines du complexe B.

Certains aliments comme le miel, le beurre, la mayonnaise ne font pas partie des quatre groupes alimentaires. Ils sont classés dans **"autres aliments"**. Il faut, tous les jours et à tous les repas, manger des aliments provenant de chacun des quatre groupes alimentaires.

Adopter la **formule gagnante** pour manger sainement: **"Manger 4X4".**

© Comquat inc.

5.1.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous nommer les six groupes d'éléments nutritifs essentiels?

_____ _____ _____

_____ _____ _____

2. Les aliments sont regroupés en combien de catégories ou groupes?

_____

3. Pouvez-vous nommer les groupes alimentaires?

_____ _____

_____ _____

4. Quel groupe alimentaire est riche en glucides complexes?

_____

5. Quel groupe alimentaire est riche en vitamines et en sels minéraux?

_____

6. Quel groupe alimentaire est riche en calcium? _____

7. Quel groupe alimentaire est riche en protéines? _____

© Comquat inc.

5.1.3 Réécrire les phrases en ajoutant les majuscules et les points.

1. l'eau de la mer est salée

2. pascale parle plusieurs langues

3. chantale boit un verre de jus

4. les marins sont sur le pont du bateau

5. l'avion vole à haute altitude

6. martin conduit une nouvelle voiture

7. montréal est une ville propre

8. les Paccico habitent au Québec

9. dans le ruisseau nous pêchons la truite

10. les amis de Luc participeront à la course

© Comquat inc.

5.1.4 Séparer la phrase en mots. Réécrire la phrase.

Exemple: Labananeestunfruit. La / banane / est / un / fruit.

1. Lefromageestunproduitlaitier.

2. Laviandeestricheenprotéines.

3. Lelaitcontientducalcium.

4. Lepainestunproduitcéréalier.

5. Jemangeraiunsandwichpourdîner.

6. Joëlregardelatélévisionchaquesoir.

7. Lesjoueursdehockeysontengrève.

8. Lebase-balldébuterabientôt.

9. L'automneestlasaisondelachasse.

© Comquat inc.

Canada en Santé

Santé et Bien-être social Canada
Health and Welfare Canada

Le guide alimentaire CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.

Choisissez de préférence des aliments moins gras.

Produits céréaliers
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes et fruits
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

Produits laitiers
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.

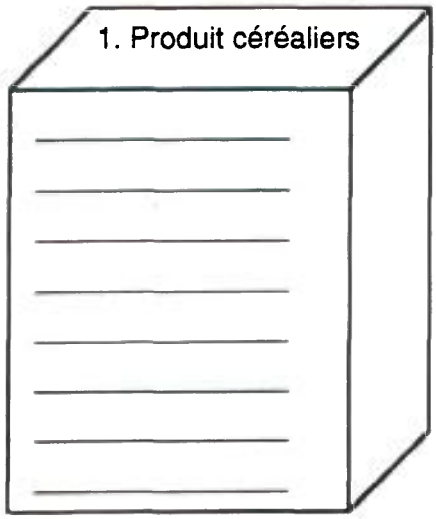
Canada

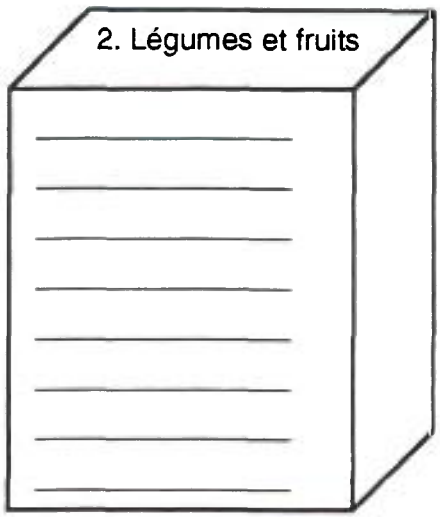
Source: Santé et Bien-être social Canada, *Le Guide alimentaire pour manger sainement*, Ottawa, 1992.

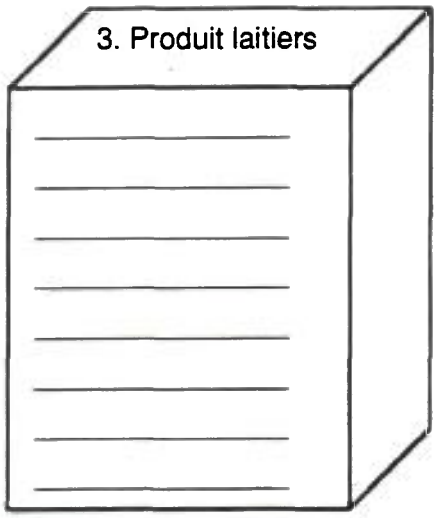
© Comquat inc.

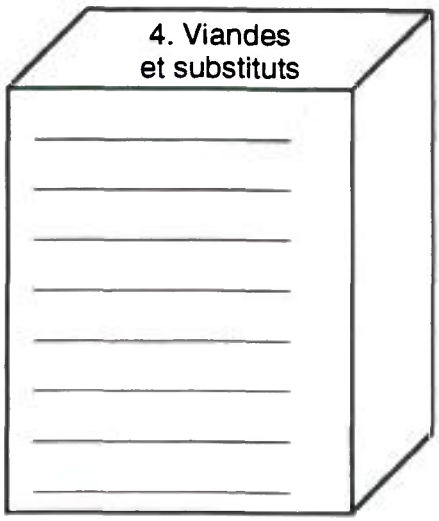
5.1.5 Placer dans les sacs d'épicerie les aliments suivants. (Voir la liste des autres aliments p. 149 si nécessaire.)

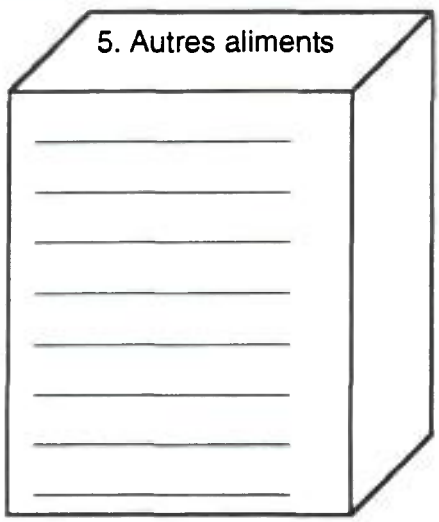
Miel
patates
citron
saucisses
ketchup
radis
cantaloup
pois
pain
céréales
jus de raisin
fromage
noix
oeufs
riz
crêpes
cerises
mayonnaise
jambon
café
croustilles
vin
tofu
yogourt
beignes
pain pita
crème glacée
biscottes
confiture
croissant
navet
cretons







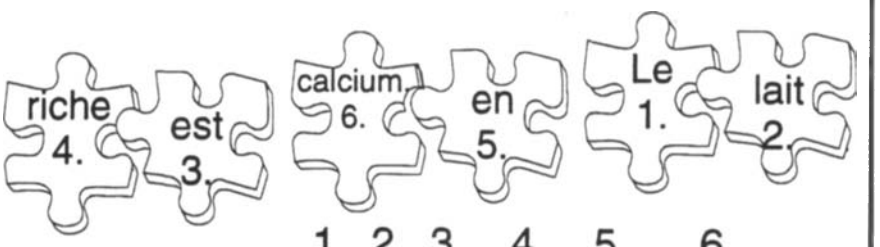




© Comquat inc.

5.1.6 Replacer les mots en ordre pour former une phrase.

Exemple:



1. 2. 3. 4. 5. 6.
Le lait est riche en calcium.

1. fruits des Les contiennent vitamines.

_____

2. oeufs de la viande. des sont substituts Les

_____

3. Le partie produits macaroni céréaliers. fait des

_____

4. patate La est légume. bon un

_____

5. mange Philippe muffin bleuets. un aux

_____

6. protéines. riche viande est en La

_____

_____

© Comquat inc.

FICHE 5.2

Des repas équilibrés

Objectifs

F : **Désigner** le **sujet** dans la **phrase.**

S : Apprendre à **choisir** des **aliments** dans les **quatre groupes alimentaires.**

Grammaire

Le **sujet** indique la **personne**, l'**animal** ou la **chose** qui **fait** l'**action**.

Le sujet peut être un **nom** ou un **pronom**. Il est généralement placé devant le verbe.

Le sujet répond à la question:

- **Qui est-ce qui?** pour les personnes et les animaux.
- **Qu'est-ce qui?** pour les choses.

Exemples: Alex mange une pomme.
Qui est-ce qui mange une pomme? Alex.

Le fuit est mûr.
Qu'est-ce qui est mûr? Le fruit.

© Comquat inc.

5.2.1 Lire un texte.

Des repas équilibrés

Un **repas** est **équilibré** s'il **comprend** des **aliments** appartenant à chacun des **quatre groupes alimentaires**. Les **besoins nutritionnels** sont alors **satisfaits**.

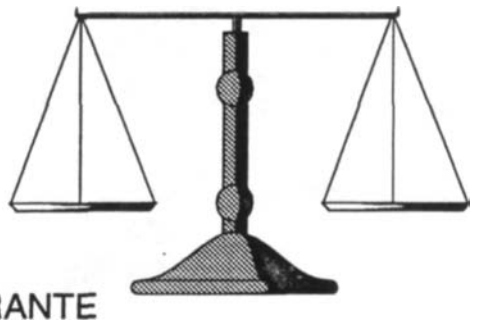
La grosseur et la quantité des portions seront adaptées à chaque personne. Les **besoins énergétiques** déterminent la quantité d'aliments qu'il faut manger tous les jours.

Le **nombre** de **portions recommandé** par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement,* est le nombre de portions requis pour **promouvoir** la **santé**.

En respectant les **règles** de base de la bonne alimentation, telles la **variété,** l'**équilibre** et la **modération**; en mangeant des aliments de chacun des **quatre groupes alimentaires,** on adopte la **formule gagnante!**

"Manger sainement: manger 4X4".

Les bénéfices ne tarderont pas à se manifester. Ce sont un **meilleur état** de **santé** et une plus grande **joie de vivre**.



© Comquat inc.

5.2.2 Compréhension de texte

1. Pour un repas équilibré, il faut manger des aliments appartenant à combien de groupes alimentaires?

2. Qu'est-ce qui détermine la quantité d'aliments qu'il faut manger tous les jours?

3. Pouvez-vous nommer trois des règles de base en alimentation?

4. Pouvez-vous nommer un effet bénéfique résultant d'une alimentation bien équilibrée?

5. En alimentation, quelle est la formule gagnante?

© Comquat inc.

5.2.3 Désigner par un X l'aliment qui n'appartient pas au même groupe alimentaire que ses voisins.

Exemple: ~~pain~~ - lait - fromage - yogourt.

1. Amandes - légumineuses - viande - salade.
2. Lait - pomme - banane - fraises.
3. Oeuf - fromage - poisson - volaille.
4. Poire - cerises - yogourt - kiwi.
5. Fromage - pain - céréales - muffin.
6. Crème glacée - lait - céréales - fromage.
7. Jambon - patate - salade - tomate.
8. Pâté chinois - spaghetti - pizza - salade.

5.2.4 Trouver le mot "sujet" pour remplacer l'illustration.

Exemple: Le miaule/ CHAT

1. Les sont verts. _____
2. mange une pomme. _____
3. Le est grillé. _____
4. achète du pain _____
5. Ton est rempli. _____

© Comquat inc.

5.2.5 Trouver le sujet qui correspond à l'action ou au verbe.

Exemple: _____ prépare le dîner. /Je prépare le dîner.

on
viande
fruits
pain
Chloé
oeufs
beurre
yogourt
oranges
légumes
André
vigne

1. Les _____ sont cultivées en Floride.
2. La _____ produit les raisins.
3. Avec le lait _____ fabrique le fromage.
4. Les _____ et les _____ sont riches en vitamines.
5. Le _____ est un produit céréalier.
6. La _____ est riche en protéines.
7. _____ et _____ préparent les repas.
8. Le _____ est riche en lipides.
9. Les _____ sont des substituts de la viande.
10. Le _____ est fabriqué à partir du lait.

© Comquat inc.

Rappel

Pour trouver le sujet, on pose la question
Qui est-ce qui... ? ou qu'est ce qui...?

5.2.6 Désigner le sujet en posant la bonne question. Écrire cette question.

Exemple: Lévis mange un beigne.
Qui est-ce qui mange un beigne? Lévis.

1. Bruno boit un verre de lait.
Qui est-ce qui _____ _____

2. Renée pèle les légumes.
Qui _____ ? _____

3. Le panier est rempli de fruits.
_____ ? _____

4. Pirate court dans la rue.
_____ ? _____

5. Mathieu prépare la salade.
_____?

_____

6. Le vent souffle dans les arbres.
_____?

_____

© Comquat inc.

FICHE 5.3

Le calcul des portions

Objectifs

F : **Désigner** le **verbe** dans la phrase.

S : Apprendre à **calculer** la **quantité** d'**aliments** qu'on doit manger chaque jour dans chaque groupe alimentaire.

Grammaire

1º Le **verbe** est un mot qui sert, le plus souvent, à exprimer une **action**.

Exemples: Éric **marche** sur le trottoir.
Mélanie **chante**.

2º Le **verbe** peut aussi désigner un **état** ou **comment est** la **personne** ou la **chose** dont on parle.

Exemples: Paul **est** avocat.
Marie **semble** heureuse.
Cette maison **paraît** solide.

© Comquat inc.

5.3.1 Lire un texte.

Quelle quantité d'aliments devrions-nous manger?

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* propose de manger chaque jour:

de **5** à **12 portions** de **produits céréaliers**;
2 à **4 portions** de **produits laitiers**:
- les enfants de 4 à 9 ans: 2-3 portions
- les jeunes de 10 à 16 ans: 3-4 portions
- les femmes enceintes ou allaitant: 3-4 portions;

5 à **10 portions** de **fruits** et de **légumes**;
2 à **3 portions** de **viandes** et **substituts**. (1)

Les quantités d'aliments choisis, chaque jour, dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varient. La **taille,** le **sexe, l'âge** et l'**activité physique sont les facteurs responsables** de cette **variation**.

La plupart des personnes ont des **besoins supérieurs** aux quantités les plus petites que le *Guide* suggère. C'est surtout vrai pour les **femmes enceintes** ou qui **allaitent,** les **garçons à l'adolescence** et les **gens très actifs**. Donc il faut des **quantités** d'aliments **différentes** pour des **personnes différentes**. Les **besoins énergétiques** et **nutritionnels** seront **satisfaits** dans la mesure où cette **règle** sera **respectée**.

"Le *Guide alimentaire* propose une **façon** de **manger** qui est **adaptée** aux **personnes de quatre ans et plus**". (2)

Source: (1) *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement,* Santé et Bien-être social Canada, 1992, p. 7.
(2) *Ibid.*, p. 2.

 © Comquat inc.

5.3.2 Compréhension de texte

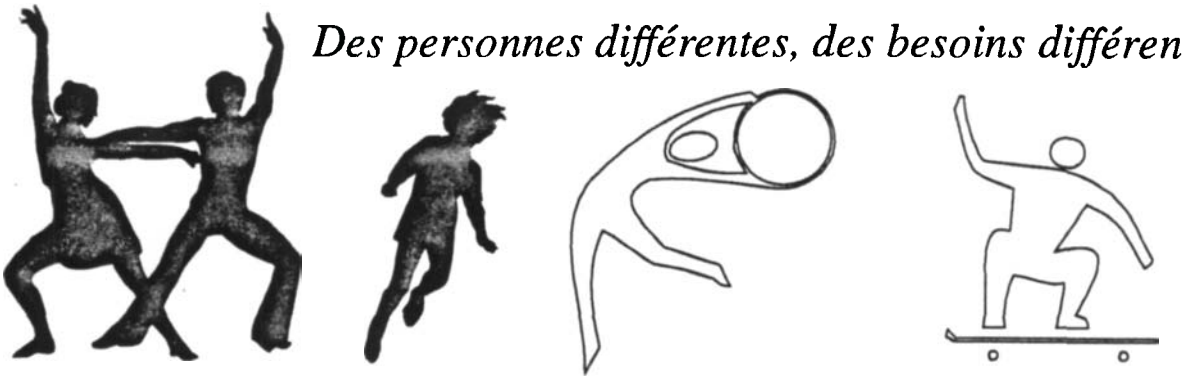
1. Combien de portions de produits céréaliers un adulte peut-il manger par jour?

2. Pouvez-vous nommer quatre facteurs qui font varier les quantités d'aliments chez les individus?

3. A partir de quel âge les recommandations du *Guide alimentaire* s'appliquent-elles?

4. Pouvez-vous nommer quelques catégories (2) de personnes qui ont des besoins nutritionnels accrus?

Des personnes différentes, des besoins différents



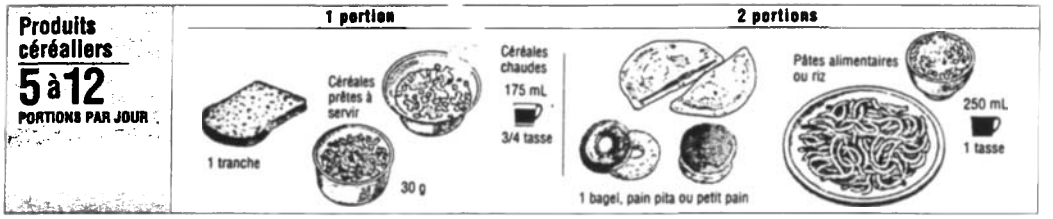
© Comquat inc.

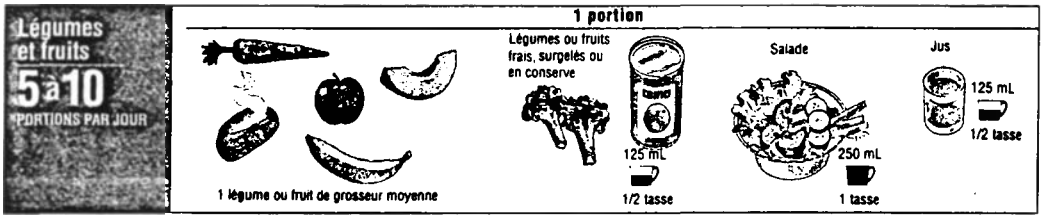
Le guide

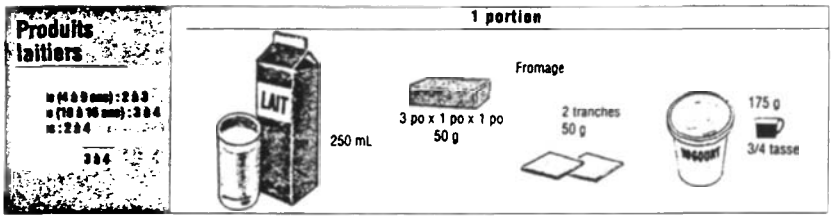
CANADIEN
POUR MANGER SAINEMENT

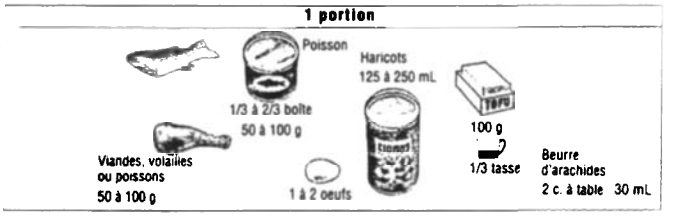
Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.









Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1992 N° de cat. H39-252/1992F Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.
ISBN 0-662-97564-2

Source: Santé et Bien-être social Canada, *Le Guide alimentaire pour manger sainements*, Ottawa, 1992.

© Comquat inc.

Liste des autres aliments

Les autres aliments sont des aliments et boissons qui **ne font pas partie des quatre groupes alimentaires**.

Ces **autres aliments** comprennent:

- les aliments contenant surtout des matières grasses, comme le beurre, la margarine, l'huile ou le saindoux;
- les aliments contenant surtout du sucre, comme les confitures, le miel, le sirop ou les bonbons;
- les grignotines grasses ou salées, comme les croustilles (maïs, pommes de terre...) ou les bretzels;
- les boissons, comme l'eau, le thé, le café, l'alcool ou les boissons gazeuses;
- les fines herbes, épices et condiments, comme les marinades, la moutarde ou le ketchup.

On utilise ces aliments aux repas et aux collations. On les mange souvent avec des aliments des quatre groupes.

Source: *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*, Santé et Bien-être social Canada, Ottawa, 1992, p. 6.

5.3.3 A l'aide du tableau ci-contre, calculer le nombre de portions que représente:

1. 375 ml ou 1 1/2 tasse de spaghetti. _____
2. 125 ml ou 1/2 tasse de jus de légumes. _____
3. 75 g ou 3 tranches de fromage. _____
4. 1 boîte de 6 onces de sardines. _____
5. 2 oeufs. _____
6. Une cuisse (moyenne) de poulet. _____
7. 45 ml ou 3 c. à table de beurre d'arachides. _____
8. 500 ml ou 2 tasses de salade. _____
9. Un pain à hamburger. _____
10. Une banane moyenne. _____
11. Un steak de 3 onces. _____
12. Un yogourt 175 ml ou 3/4 tasse. _____

© Comquat inc.

5.3.4 Ajouter le verbe pour former une phrase.

Exemple: Les légumes ____ vite./ Les légumes poussent vite.

sont
tombe
pilote
cultive
semble
a répandu
jouent
conduit
cueille
seront
chantent
disputent

1. Nathalie _____ des fraises.
2. Les enfants _____ au ballon.
3. Mon père _____ la voiture de Jean.
4. Les oiseaux _____
5. Le chat et le chien se _____
6. Jean _____ son verre de lait.
7. Les moissons _____ bonnes cet été.
8. La pluie _____ abondamment.
9. Les fruits _____ mûrs.
10. Cet homme _____ méfiant.
11. Le fermier _____ des légumes.
12. Yves _____ un avion.

© Comquat inc.

FICHE 5.4

Les mets composés

Objectifs

F : **Désigner** le **temps** du **verbe** dans la phrase.

S : Apprendre à **calculer** le nombre de **portions** dans un **mets composé**.

Grammaire

Le temps du verbe indique à quel moment se passe l'action.

Passé:	**hier**	: J'**ai fait** le marché.
Présent:	**aujourd'hui**	: Je **fais** le marché.
Futur:	**demain**	: Je **ferai** le marché.

© Comquat inc.

5.4.1 Lire un texte.

Les mets composés

Nous mangeons souvent des **mets** qui se composent de **plusieurs aliments**. Ces aliments proviennent de **différents groupes alimentaires**.

Prenons pour exemples les **macaronis**, la **pizza**, les **sandwiches**. Ces mets sont des mets composés. Ils sont faits d'aliments variés, appartenant aux quatre groupes alimentaires, ainsi que d'autres aliments (margarine, beurre, ketchup).

Pour **évaluer** le **nombre** de **portions** de chaque groupe alimentaire d'un **mets composé**, il faut:

1. **déterminer** les principaux aliments qui composent le mets;
2. **évaluer** la quantité de chaque aliment qui compose le mets;
3. **comparer** avec le tableau du *Guide alimentaire canadien* pour juger, à peu près, combien de portions le mets renferme. Cette façon de procéder donne une bonne idée des portions.

Exemple: Une **petite pizza** (20cm / 8 po.) au **jambon, ananas** et **fromage** peut comprendre:

- 3 portions de produits céréaliers (croûte de 20 cm / 8 po.);
- 1 portion de légumes ou de fruits (50 ml ou 1/4 tasse d'ananas et 50 ml ou 1/4 tasse de sauce tomate);
- 1 portion de produits laitiers (50 g de fromage);
- 1 portion de viande ou d'un substitut (50 g de jambon). (1)

Source: (1) *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, Santé et Bien-être social Canada, 1992, p. 7.

 © Comquat inc.

5.4.2 Compréhension de texte

1. Pourquoi certains mets sont-ils appelés des mets composés?

2. Donnez deux exemples de mets composés.

3. Pour calculer le nombre de portions d'un mets composé, il faut:

chaque portion avec le tableau du *Guide alimentaire.*

4. Pouvez-vous donner un exemple de mets composé où les quatre groupes alimentaires se retrouvent?

© Comquat inc.

5.4.3 Quel mets ne fait pas partie des mets composés?

Exemple: Ne fait pas partie des mets composés:
a) la salade de fruits.
b) le macaroni.
c) le boeuf bourguignon.

1. a) une soupe aux nouilles et poulet.
   b) de la crème glacée à la vanille.
   c) un sandwich aux oeufs.

2. a) un "milk shake".
   b) une portion de quiche.
   c) un chien chaud.

3. a) une brochette de poulet.
   b) un hamburger.
   c) un verre de jus de légumes.

4. a) de la poutine.
   b) du piment farci.
   c) des patates frites avec ketchup.

5. a) une portion de lasagne.
   b) une soupe aux pois.
   c) une salade au jambon.

6. a) une soupe aux légumes.
   b) une crème de légumes.
   c) un pouding à la rhubarbe.

© Comquat inc.

5.4.4 Compléter la phrase en ajoutant le verbe au temps approprié.

Exemple: a acheté - achète - achètera
Hier, Paul a acheté une nouvelle voiture.

1. Josée _____ (est partie - part - partira) en voyage lundi prochain.

2. Le navire _____ (a quitté - quitte - quittera) le port hier matin.

3. Bruno _____ (a téléphoné - téléphone - téléphonera) à son épouse avant de partir, ce soir.

4. Les enfants _____ (ont participé - participent - participeront) à la fête de demain.

5. Les oiseaux _____ (ont chanté - chantent - chanteront) tous les matins.

6. Dix centimètres de neige _____ (sont tombés - tombent - tomberont) lors de la dernière tempête.

7. L'eau du robinet _____ (a été - est - sera) froide.

8. Le vent _____ (soufflait - souffle - soufflera) à 60 km / heure lors de la dernière tempête.

9. Rémi _____ (a préparé - prépare - préparera) le souper hier soir.

10. Gilles _____ (a tondu - tond - tondra) le gazon maintenant.

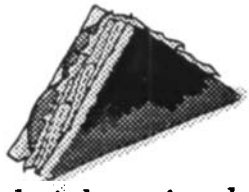
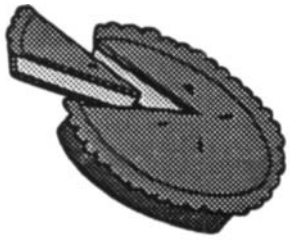
© Comquat inc.

5.4.5 Trouver les aliments et les groupes alimentaires des mets composés.

Exemple:

lait de poule=

Aliments	Groupes alimentaires
lait	produit laitier
oeuf	substitut de viande
vanille	autres aliments

Mets composés	Aliments	Groupes alimentaires
1. *Spaghetti à la viande*	_____ _____ _____	_____ _____ _____
2.  *Sandwich au jambon*	_____ _____ _____	_____ _____ _____
3. *Bol de gruau*	_____ _____	_____ _____
4.  *Tarte aux fruits*	_____ _____	_____ _____
5. *Poutine*	_____ _____ _____	_____ _____ _____

© Comquat inc.

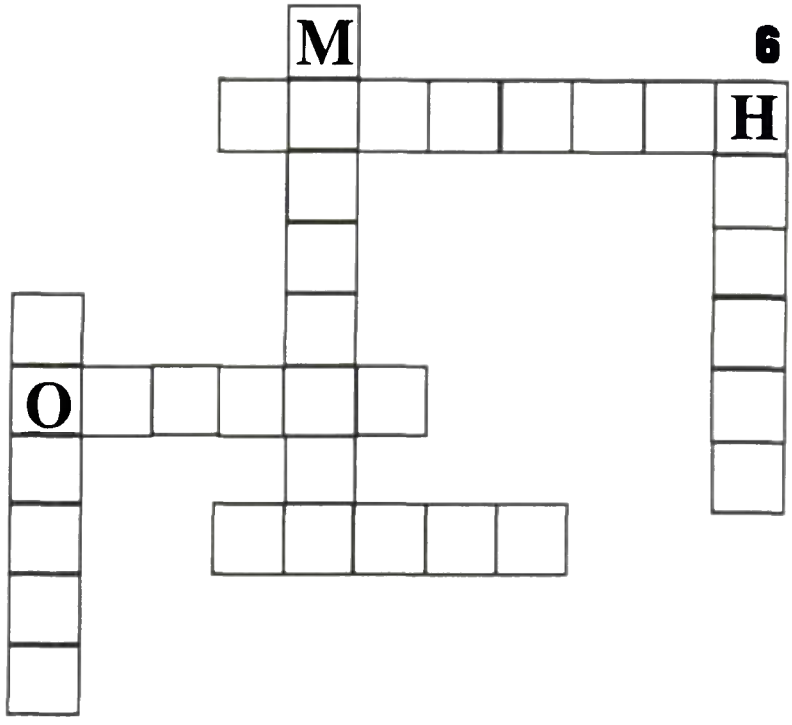
5.4.6 A) Trouver le verbe et le souligner.
B) Indiquer le temps du verbe.

Exemple: La pluie tombe./ présent

1. Les feuilles tomberont à l'automne. _____
2. La cueillette des fraises est terminée. _____
3. Les bleuets sont mûrs. _____
4. Marie-Ève déménagera lundi. _____
5. Alain réparera sa voiture de course. _____
6. Le toit de la maison semble solide. _____
7. Le père de Josée a été malade. _____
8. Le train quittera la gare à cinq heures. _____
9. Les plantes poussent rapidement. _____
10. Le marchand a vendu les chaussures noires. _____
11. Le cycliste est prudent. _____
12. Le nageur a gagné le premier prix. _____
13. Les joueurs de hockey font la grève. _____
14. Les spectateurs sont déçus. _____

© Comquat inc.

5.4.7 Compléter les mots croisés.



1. Surtout composé de pâtes alimentaires et de viande.
2. Mets popularisé par un lord anglais.
3. Plante potagère voisine de l'ail.
4. Bouillon dans lequel on a fait cuire des aliments coupés en petits morceaux.
5. Mets composé, le plus souvent, des quatre groupes alimentaires.
6. Préparation de viande ou de poisson hachés très fin.

© Comquat inc.

FICHE 5.5

Des collations nutritives

Objectifs

F : Apprendre à **utiliser** les **pronoms personnels** et à **distinguer** les **personnes grammaticales.**

S : **Comprendre** les **rôles** d'une bonne **collation** en alimentation.

Grammaire

Le **pronom**, en règle générale, est un mot qui **remplace** le **nom**. Il prend le **genre** et le **nombre du nom remplacé**.

Le **pronom personnel remplace** une **personne grammaticale**. On distingue trois personnes grammaticales.

Singulier	Personnes grammaticales	Pluriel
Je	1ère est celle qui parle	Nous
Tu	2e est celle à qui l'on parle	Vous
Il - Elle	3e est celle de qui l'on parle	Ils - Elles

© Comquat inc.

5.5.1 Lire un texte.

Des collations nutritives

Les **collations** doivent être considérées comme des **compléments alimentaires**. Elles ne doivent surtout pas remplacer un repas équilibré.

Les **collations permettront**:

d'**apaiser** la **faim** sans couper l'appétit pour le repas suivant;

- de **répartir** les **quantités** d'**aliments** pris aux repas principaux;
- de **donner** un regain d'**énergie** et une sensation de bien-être après un effort physique;
- de **compléter** un déjeuner insuffisant.

Les **aliments** consommés à la **collation** seront de **qualité égale** à ceux qui composent un **repas équilibré**. A **éviter** les **aliments à calories vides** surtout riches en sucre et en gras. Ils n'appartiennent pas aux quatre groupes alimentaires. Ce sont, par exemple: les boissons gazeuses, les croustilles, les bonbons, les tablettes de chocolat, les pâtisseries, etc.

Quelques suggestions de collations nutritives

- crudités: bâtonnets de carottes ou de céleri
- fruits frais: pomme, banane, etc.
- jus de légumes (180 ml / 6 onces)
- verre de lait (250 ml / 1 tasse)
- muffin de blé entier
- biscottes et fromage à matières grasses réduites.

© Comquat inc.

5.5.2 Compréhension de texte

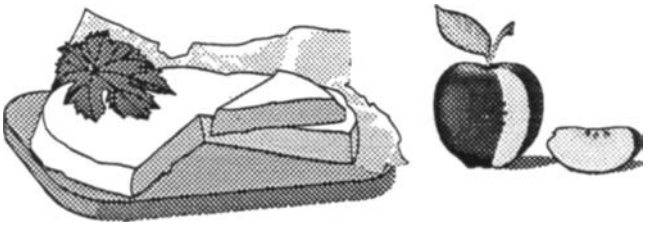
1. Quels rôles (3) peut remplir une collation?

2. A quels groupes alimentaires devraient appartenir les aliments pris à la collation?

3. Pouvez-vous mentionner certains aliments à éviter comme collation?

4. De quoi sont surtout composés ces aliments?

5. Pouvez-vous donner des exemples (3) de collations nutritives?



© Comquat inc.

Rappel

Les trois personnes grammaticales

1ère personne est celle qui parle.

Ex: **Je** marche (sing.) **Nous** marchons (plur.)

2e personne est celle à qui l'on parle.

Ex: **Tu** marches (sing.) **Vous** marchez (plur.)

3e personne est celle de qui l'on parle.

Ex: **Il** ou **elle** marche (sing.) **Ils - elles** marchent. (plur.)

5.5.3 Écrire les pronoms personnels qui représentent

1) la personne qui parle _____ _____

2) la personne à qui l'on parle _____ _____

3) la personne (ou l'objet) de qui l'on parle _____ _____

_____ _____

5.5.4 Mentionner quelle personne grammaticale les pronoms remplacent.

1. Ils - elles _____
2. Je _____
3. Vous _____
4. Nous _____
5. Tu _____
6. Il - elle _____

© Comquat inc.

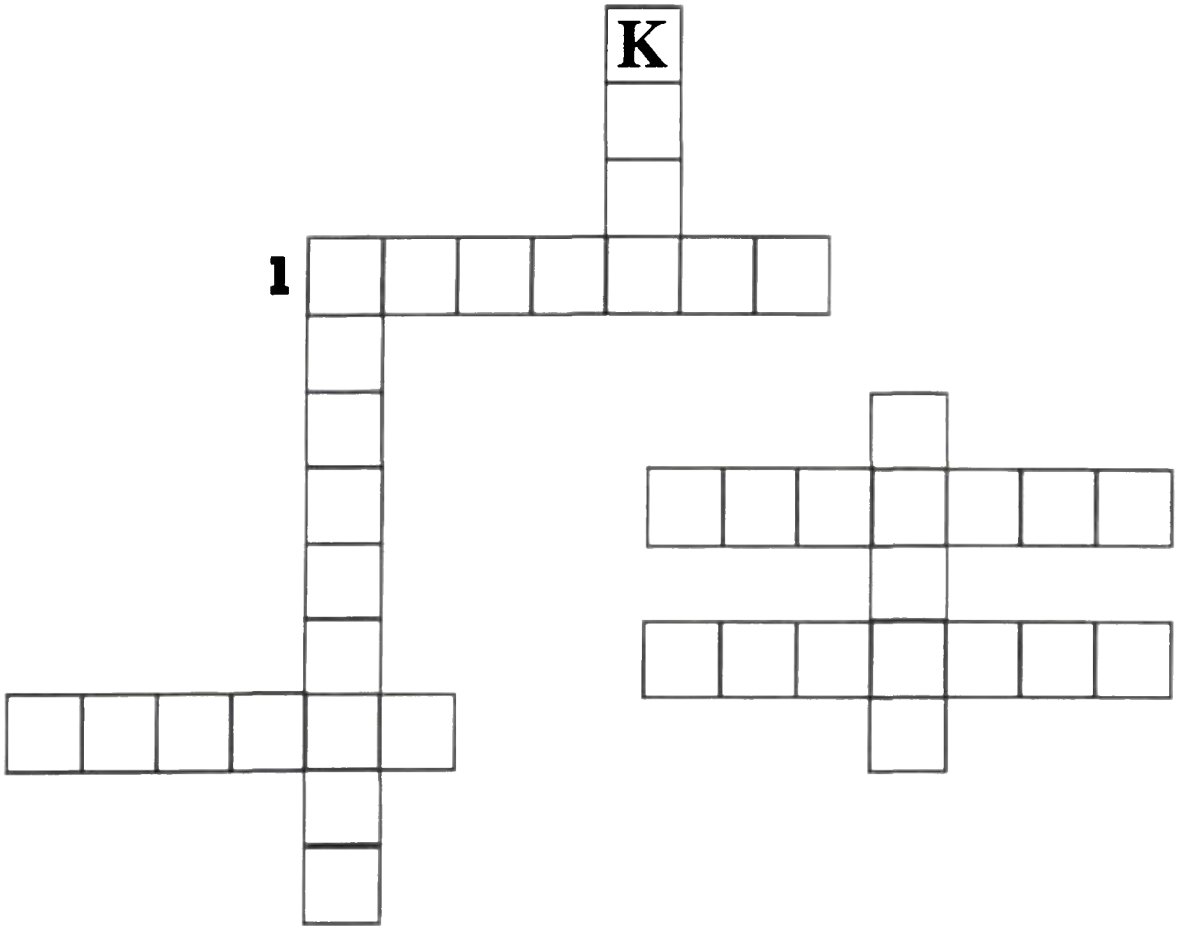
5.5.5 Remplacer les espaces libres par un pronom personnel approprié.

Exemple: Marie chante. **Elle** a une jolie voix.

1. Les enfants jouent au ballon. _____ s'amusent bien.
2. Paul étudie beaucoup. _____ réussira son examen.
3. Les plantes poussent. _____ fleuriront bientôt.
4. Alex part pour la classe. _____ est très heureux.
5. La ville est propre. _____ attire les touristes.
6. Moi, _____ mange une pomme pour collation.
7. Toi, _____ parleras à Rémi de ton projet.
8. Toi et moi, _____ voyagerons par avion.
9. Toi et lui, _____ mangerez au restaurant.
10. Eux, _____ paieront la note!
11. Josée, _____ écrira à son employeur.
12. Nicolas et Rémi, _____ iront à la pêche demain.
13. Nicole et Lisa, _____ verront un film ce soir.
14. Vous et moi, _____ dînerons au restaurant.

© Comquat inc.

5.5.6 Compléter les mots croisés.



1. État de ce qui est cru.
2. Gros melon à côtes rugueuses.
3. Mot qui remplace un nom.
4. Fruit du pommier.
5. Produit laitier.
6. Renferme surtout des protéines.
7. Fruit importé de la Nouvelle-Zélande.

© Comquat inc.

FICHE 5.6

Des déjeuners express

Objectifs

F : Apprendre à **conjuguer** et à **utiliser** le **verbe "avoir"** au **présent.**

S : **Comprendre** l'**importance** de prendre un bon **déjeuner.**

Grammaire

Le **verbe "avoir"** peut être conjugué (utilisé) **seul** dans une **phrase.**

Exemple: Marin **a** la patte cassée.

Le **verbe "avoir"** peut être conjugué (utilisé) **avec** un **autre verbe.** Il sert à former les **temps composés.**

Exemple: J'**ai partagé** mon repas.

"Avoir au présent"

J'	**ai**	Nous	**avons**
Tu	**as**	Vous	**avez**
Il - Elle	**a**	Ils - Elles	**ont**

© Comquat inc.

5.6.1 Lire un texte.

Des déjeuners express

Le **déjeuner** est le **repas** le **plus important** de la **journée**. L'organisme a besoin de refaire le plein d'énergie au début de sa course.

Ne pas manger suffisamment au déjeuner expose le corps humain à la **fatigue**, au **manque** de **concentration**, voire même aux **accidents**. Le **rendement physique** et **intellectuel** est **diminué**. Les enfants seront moins aptes à suivre les activités scolaires. "Ventre affamé n'a point d'oreilles." Les adultes ne font pas exception.

Il est **préférable** de prendre un **déjeuner "sur le pouce"**, même incomplet, que de ne pas manger du tout. Le déjeuner express peut être avantageux pour le lève-tard. **Durant l'avant-midi,** le **déjeuner express** pourra être **complété** par une **collation nutritive** afin de répondre aux besoins énergétiques et nutritionnels de l'organisme. Au moins trois des quatre groupes alimentaires devraient se retrouver parmi les aliments pris au déjeuner.

Quelques suggestions pour un déjeuner express

a) 1 oeuf, 185 ml / 3/4 tasse de lait, 125 ml / 1/2 tasse de jus de fruits. Mélanger le tout! Boire lentement ce cocktail énergisant.
b) 120 ml / 4 onces de jus, 1 muffin de blé entier, 250 ml / 8 onces de lait. Mélanger le tout! Savourer tout en vous préparant pour le travail.

Collation nutritive pour compléter

a) un muffin faible en matières grasses
b) des noix.

© Comquat inc.

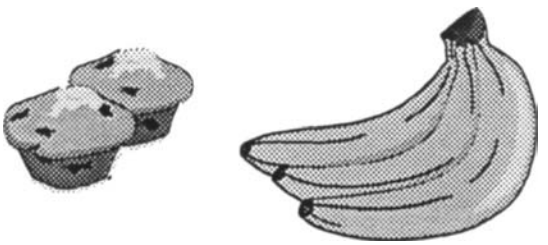
5.6.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous nommer trois réactions de l'organisme lorsque les besoins énergétiques et nutritionnels sont insatisfaits?

2. Par quoi peut-on compléter un déjeuner insuffisant?

3. Quel est le minimum de groupes alimentaires qu'on devrait retrouver dans les aliments du petit déjeuner?

4. Quel groupe alimentaire manque au déjeuner express de la première suggestion?



© Comquat inc.

5.6.3 Conjuguer le verbe "avoir" au présent.

	Singulier	Pluriel
1ère pers. grammaticale	_____	_____
2e pers. grammaticale	_____	_____
3e pers. grammaticale	_____	_____

5.6.4 Utiliser le verbe "avoir" au présent pour compléter les phrases.

1. Pierrot _____ le livre de lecture de Rémi.
2. Nous _____ pêché toute la journée.
3. J' _____ acheté une nouvelle voiture.
4. Vous _____ un chandail neuf.
5. Charles _____ obtenu une récompense.
6. Les étudiantes _____ appris leurs leçons.
7. J' _____ entendu la sonnerie du téléphone.
8. Mario _____ fait le ménage du garage.
9. Chloé et Line _____ le même livre d'histoire.
10. Tu _____ une bonne référence.

© Comquat inc.

5.6.5 Compléter les énoncés A en utilisant les parties de phrases inscrites en B.

A.

1. Le verbe "avoir" peut être conjugué _____

_____

2. La 2e personne grammaticale est _____

_____

3. En général, un pronom _____

4. Le pronom personnel remplace _____

_____

5. Le verbe "avoir" sert _____

_____

B.
1. à former les temps composés.
2. celle à qui l'on parle.
3. seul ou avec un autre verbe.
4. une personne grammaticale.
5. remplace un nom.

© Comquat inc.

5.6.6 Répondre aux questions en utilisant le texte 5.6.1

Qui suis-je?

1. Le repas le plus important de la journée.

2. Si l'organisme est insuffisamment alimenté, il diminue

3. Je suis un proverbe qui illustre la nécessité de manger pour bien fonctionner mentalement.

4. Nous sommes deux réactions du corps au jeûne.

5. Nous avons besoin d'être satisfaits régulièrement.

© Comquat inc.

FICHE 5.7

La boîte à lunch

Objectifs

F : Apprendre à **conjuguer** et à **utiliser** le **verbe "être"** au **présent**.

S : Apprendre à **composer** un **menu santé** pour la **boîte à lunch**.

Grammaire

Le **verbe "être"** peut être conjugué (utilisé) **seul** dans une **phrase**.

Exemple: Le mécanicien **est** habile.

Le **verbe "être"** peut être conjugué (utilisé) **avec** un **autre verbe**. Il sert à former les **temps composés**.

Exemple: Mario **est allé** au cinéma avec son amie.

"Être au présent"

J'	**suis**	Nous	**sommes**
Tu	**es**	Vous	**êtes**
Il - Elle	**est**	Ils - Elles	**sont**

© Comquat inc.

5.7.1 Lire un texte.

La boîte à lunch

Un bon nombre de personnes doivent prendre un **repas** à **l'extérieur**, que ce soit les enfants ou les adolescents à l'école, ou les adultes à leur lieu de travail.

Ce **repas** est plus qu'une collation. Il doit être **composé** des **aliments** appartenant aux **quatre groupes alimentaires**. Ce **repas** doit **répondre** aux **besoins énergétiques** et **nutritionnels** de chacun.

Quelques **suggestions** d'aliments à apporter selon les **groupes alimentaires:**

– **produits laitiers**: lait nature ou écrémé acheté sur place, yogourt (175 ml / 3/4 tasse), fromage (50 g / 1 3/4 once), potage: crème de légumes (thermos);

– **fruits et légumes**: salade de fruits (125 ml / 1/2 tasse),fruits nature: pomme, pêche, etc., canette (250 ml / 8 onces) de jus de fruits ou de légumes, légumes crus: carottes, piment, céleri, champignons, etc. avec une sauce trempette;

– **produits céréaliers**: sandwich (2 tranches de pain de blé entier), pain pita ou bagel, muffin;

– **viandes et substituts**: 1 tranche de jambon maigre (60-90 g / 2 ou 3 onces), 1 cuisse de poulet sans la peau, 1 boîte de sardines (eau de source), des légumineuses (fèves au lard) 250 ml / 1 tasse (thermos), 1 ou 2 oeufs à la coque.

Quelques recommandations – Utiliser des contenants appropriés pour conserver les aliments chauds ou froids.

- Déposer au fond de la boîte à lunch un sachet réfrigérant.
- Ouvrir au moment du repas les aliments en conserve.
- Ajouter la mayonnaise à la salade, juste au moment de la consommer.
- Bien nettoyer (laver à l'eau chaude et au savon) la boîte à lunch et les contenants, laisser aérer (sans replacer les couvercles) plusieurs heures.

 © Comquat inc.

5.7.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous nommer deux situations où le repas du midi sera pris à l'extérieur de la maison?

2. A l'aide des suggestions pour chacun des quatre groupes, composer un menu pour adulte.

3. Quel moyen peut-on utiliser pour garder tous les aliments au frais?

4. Quelle mesure d'hygiène doit-on appliquer, tous les jours, pour garder les contenants propres?

© Comquat inc

5.7.3 Conjuguer le verbe "être" au présent.

	Singulier	Pluriel
1ère pers. grammaticale	_____	_____
2e pers. grammaticale	_____	_____
3e pers. grammaticale	_____	_____

5.7.4 Utiliser le verbe "être" au présent pour compléter les phrases.

1. Les enfants _____ joyeux, c'_____ jour de congé.

2. Il _____ midi, nous _____ affamés.

3. Tu _____ le seul à avoir réussi cet exploit.

4. Vous _____ partis très tôt ce matin.

5. Je _____ un nageur d'expérience.

6. Bruno _____ malade, il _____ reparti avec son père.

7. Nous _____ de bons amis.

8. La pluie _____ tombée en abondance depuis hier.

9. Il _____ mort de peur en entendant l'explosion!

10. Les pompiers _____ arrivés en trombe!

© Comquat inc.

5.7.5 Calculer le nombre de portions pour chacun des quatre groupes alimentaires.

A Le lunch de François comprend:

– 1 canette de jus de légumes (125 ml): _____ portion(s) de _____.

– 1 sandwich au poulet: _____ portion(s) de _____.

: _____ portion(s) de _____.

– 1 yogourt (175 g): _____ portion(s) de _____.

– 125 ml ou 1/2 tasse de salade de fruits: _____ portion(s) _____.

B Le lunch de Mélanie comprend:

– 6 bâtonnets de carottes: _____ portion(s) de _____.

– 1 pain pita garni:_____ portion(s) de _____.

. une tranche de jambon: _____ portion(s) de _____.

. deux feuilles de laitue: _____ portion(s) de _____
et de la mayonnaise.

– une poire fraîche: _____ portion(s) de _____.

– un contenant de 250 ml ou 8 onces de lait: _____ portion(s) de _____.

© Comquat inc.

5.7.6 Trouver la bonne réponse.

Exemple: Le pain pita est un produit
a) céréalier.
b) autre aliment.
c) est riche en lipides.

1. Le miel
   a) appartient aux 4 groupes alimentaires.
   b) fait partie des autres aliments.
   c) est bon pour la santé.

2. Les recommandations du *Guide alimentaire* s'adressent
   a) à tout le monde.
   b) aux adultes seulement.
   c) aux personnes de 4 ans et plus.

3. 2 c. à table de beurre d'arachides représente
   a) une portion de légumes.
   b) une portion de viande.
   c) un autre aliment.

4. Dans un sandwich au thon avec salade et tomate, on retrouve
   a) 2 groupes alimentaires.
   b) 3 groupes alimentaires.
   c) tous les groupes alimentaires.

5. Les croustilles, le ketchup et la mayonnaise
   a) font partie des autres aliments.
   b) sont riches en lipides.
   c) font partie des condiments.

© Comquat inc.

FICHE 5.8

Bien manger, même au resto

Objectifs

F : Réviser
- la structure de la phrase.
- l'usage des pronoms personnels.
- les verbes "avoir" et "être" au présent.

S : Apprendre à **respecter** les **principes** d'une **saine alimentation** en tout temps.

Grammaire

Réviser les fiches 5.0

- La **structure** de la **phrase**
  - sujet
  - verbe
  - les temps du verbe (passé-présent-futur).
- L'**emploi** des **pronoms personnels** aux trois personnes grammaticales.
- **Conjuguer** les **verbes "avoir"** et **"être"**, au présent.

© Comquat inc.

5.8.1 Lire un texte.

Manger sainement, même au resto

Manger au **restaurant,** occasionnellement, fait **partie** de notre **mode de vie**. Que ce soit pour célébrer une occasion spéciale, avant ou après un spectacle, ou tout simplement pour manger parce que c'est le moment. Les personnes soucieuses de s'alimenter sainement devraient pouvoir manger au restaurant, tout en respectant leurs habitudes alimentaires et sans se culpabiliser.

Quelques trucs

– **Bien lire le menu** et rechercher les aliments "grillés", "pochés", "cuits à la vapeur ou au four", ils contiennent sûrement moins de matières grasses.

– **Poser des questions** avant de commander. Par exemple, le poulet est-il servi avec des légumes cuits à la vapeur ou des patates frites? Le potage crème est-il réellement à base de crème ou fait d'une purée de légumes et de lait?

– **Demander** que la **vinaigrette** soit servie séparément si vous commandez une salade. Ainsi, vous pourrez n'utiliser que la quantité que vous désirez ajouter à la salade.

– **Choisir** comme **dessert** du yogourt glacé, une crème caramel, le gâteau des anges, la salade de fruits frais.

– Pour le café ou le thé, **demander** qu'on vous serve du lait au lieu de la crème à 10%.

S'il vous arrive de vous **laisser aller** à un **repas** "**décadent**", n'en faites pas un plat! Allez-y avec plus de modération lors des repas suivants. Ainsi l'équilibre sera vite rétabli! Une fois n'est pas coutume!

Source: *Le Gras en perspective*, Office canadien de commercialisation des oeufs, Ottawa, dépliant 0894.

 © Comquat inc.

5.8.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous mentionner quatre manières de faire cuire les aliments sans utiliser de matières grasses?

2. Un potage à la crème contient-il toujours de la crème?

3. Pouvez-vous nommer trois desserts qui contiennent peu ou pas de matières grasses?

4. Comment peut-on rétablir son équilibre alimentaire après un repas "copieux"?

© Comquat inc.

5.8.3 Corriger les phrases en ajoutant les majuscules et les points.

1. nous avons mangé au resto hier soir; le menu était copieux et délicieux

2. j'aime les aliments grillés ou cuits à la vapeur

3. la salade de fruits frais est mon dessert préféré

4. demain nous fêterons l'anniversaire de maxime; un gâteau avec six

chandelles lui sera offert

5. maxime aura six ans; sa soeur émilie est plus jeune, elle a quatre ans

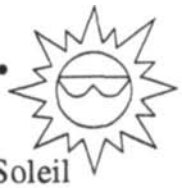
6. samedi dernier, toute la famille s'est réunie au restaurant le gourmet

5.8.4 Écrire tous les verbes de l'exercice 5.8.3 et mentionner à quel temps est le verbe: passé, présent ou futur.

Exemple: a raconté = passé

© Comquat inc.

5.8.5 Composer une courte phrase en utilisant les illustrations suivantes.

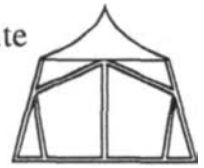
1. 
Soleil

2.
Oiseau

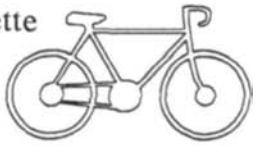
3.
Gants

4.
Bébé

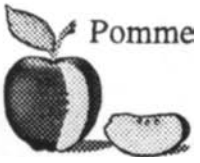
5.
Voiture

6. 
Tente

7.
Échelle

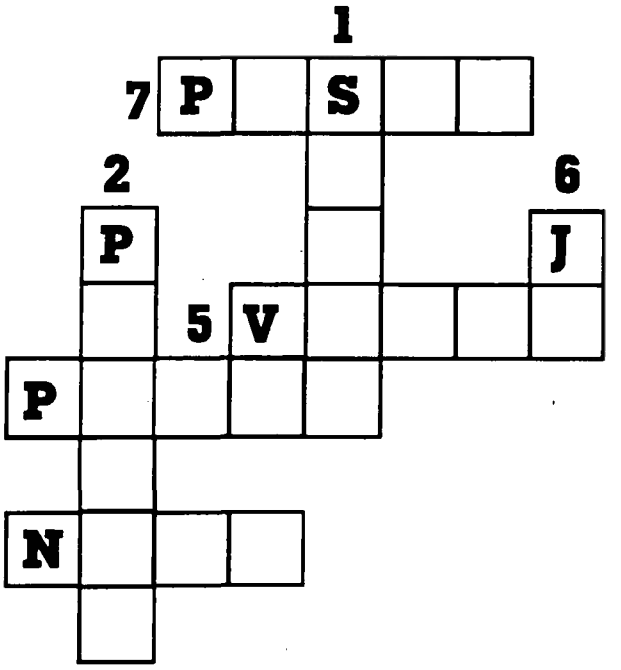
8. 
Bicyclette

9.
Livre

10. 
Pomme

© Comquat inc.

5.8.6 Compléter les mots croisés.

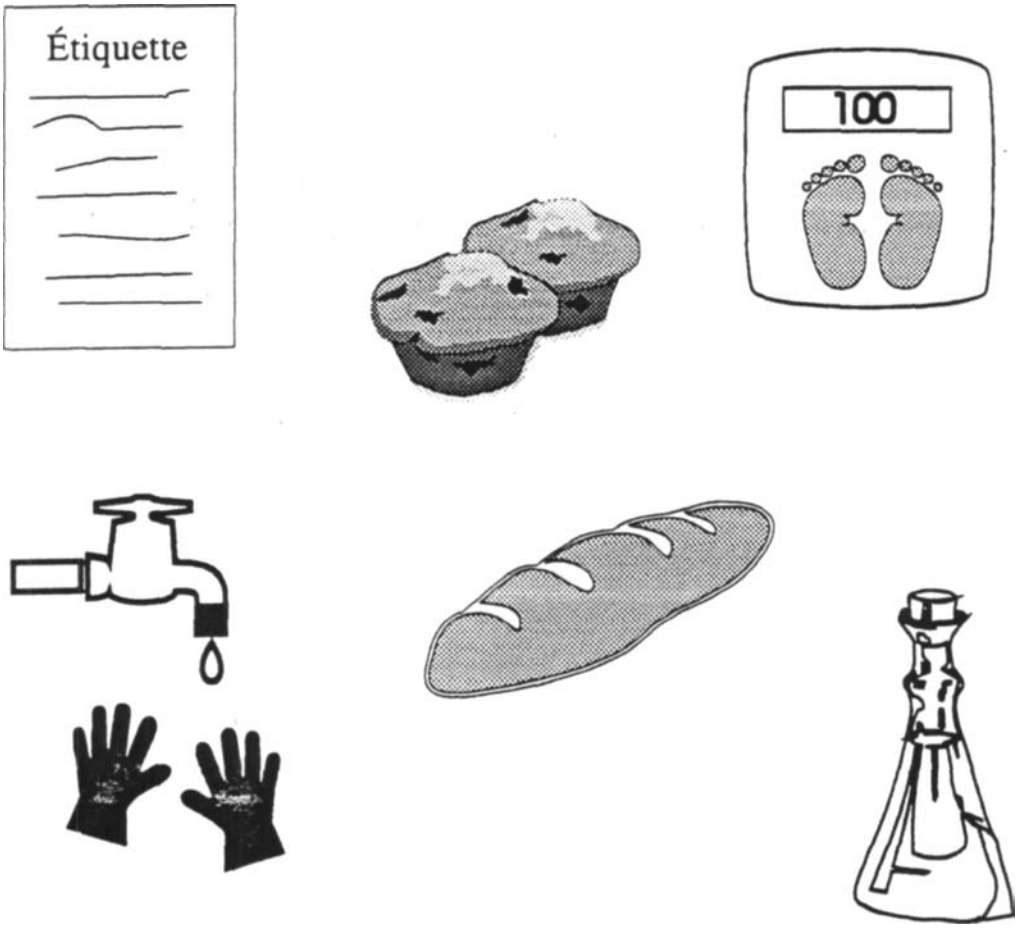


1. Je réponds à la question: Qui est-ce qui...
2. Je remplace une personne.
3. On me place à la fin d'une phrase.
4. Je suis la 1ère personne grammaticale du pluriel.
5. J'indique une action.
6. Je suis la 1ère personne grammaticale du singulier.
7. C'était hier.

© Comquat inc.

SIXIÈME PARTIE

Propos divers sur l'alimentation



CHAPITRE 6

Propos divers sur l'alimentation

THÈMES	FICHES	GRAMMAIRE
Les fibres alimentaires	6.1	Le système grapho-phonétique
La conservation des aliments	6.2	Les syllabes directes et les syllabes inversées
Frais, surgelés, en conserve ou déshydratés?	6.3	Les consonnes doubles: jumelées et différentes
L'hygiène et la préparation des aliments	6.4	Le "g" dur et le "g" doux Le son "gu"
Le gras alimentaire	6.5	Le son "gn"
Le poids santé	6.6	Les sons "ou" et "our"
Additifs, assaisonnements et légumes marinés	6.7	Les sons "eu" et "eur"
L'étiquetage des aliments	6.8	Le son "ph"
Tableau d'information nutritionnelle	6.9	La consonne "s" et ses variables phonétiques
La liste d'épicerie	6.10	Le son "ch" et le "h" muet
Faire son épicerie	6.11	Les sons "qu" et "k"

© Comquat inc.

FICHE 6.1

Les fibres alimentaires

Objectifs

F : **Comprendre** ce qu'est le **système grapho-phonétique** ou **syllabique**.

S : **Comprendre** le **rôle** des **fibres alimentaires** dans le maintien de la **santé**.

Aide-mémoire

Graphie: écriture Elle se voit.

Phonétique: sons Ils s'entendent.

Le **système grapho-phonétique** ou **syllabique consiste** à **étudier** les **sons** du langage oral pour, ensuite, reproduire ces sons par **écrit**.

Ce système permet le **transfert entre** le "**dire phonétique**" et le "**signe graphique**" qui le représente.

© Comquat inc.

6.1.1 Lire un texte.

Les fibres alimentaires

Les **fibres alimentaires** sont des **matières végétales**. On les retrouve principalement dans les **légumes**, les **fruits**, les **légumineuses**, les **graines**, les **noix** et les **produits céréaliers**.

Les fibres traversent le système digestif sans être digérées. Elles **donnent** du **volume** à la **nourriture**. Dans l'**estomac**, les fibres **absorbent** du **liquide**, elles se gonflent et occupent beaucoup de place. Ce sont des **aliments coupe-faim**! **Les fibres ne font pas engraisser**. Elles contiennent peu de calories.

Dans le **gros intestin** (côlon) les fibres alimentaires **absorbent** de **l'eau**. Elles se gonflent et ramollissent les selles. On **recommande** aux **adultes** de consommer, **chaque jour**, de **25 à 35 g** de **fibres alimentaires** et de bien s'hydrater. Il est recommandé de **boire** entre **6** et **8 verres d'eau par jour**. Les fibres ont soif... et notre corps aussi.

Teneur en fibres de certains aliments

Aliments	Portions	Fibres (en grammes)
Céréales de type All Bran	1/3 tasse	7,2 g
Amandes	1/2 tasse	5,4 g
Brocoli (cuit)	1 tasse	4,6 g
Pomme avec pelure	1 moyenne	3,5 g
Pain de blé entier	1 tranche	2,6 g
Banane	1 moyenne	2,3 g
Pain blanc	1 tranche	0,8 g
Céleri	1 branche	0,7 g

© Comquat inc.

6.1.2 Compréhension de texte.

1. Pouvez-vous nommer quatre aliments riches en fibres alimentaires?

_____ _____

_____ _____

2. Par quel mécanisme les fibres alimentaires diminuent-elles l'appétit?

_____

_____

3. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de manger combien de grammes de fibres par jour, pour un adulte?

_____

4. Pour que les fibres jouent bien leur rôle, il est recommandé de bien s'hydrater. Combien de verres d'eau par jour un adulte devrait-il boire?

_____

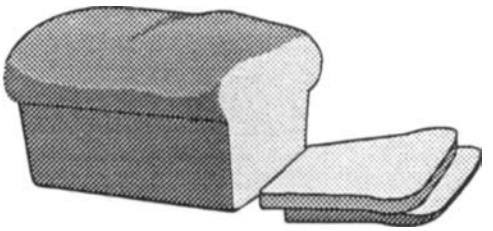
© Comquat inc.

6.1.3 En vous référant au tableau sur la teneur en fibres alimentaires (6.1.1), placer par ordre d'importance les aliments suivants de 1 à 5 (1 étant l'aliment le plus riche en fibres).

	Fibres en grammes	Rang (1 à 5)	Énoncé
1.	_____	_____	1 tranche de pain blanc.
2.	_____	_____	1 banane moyenne.
3.	_____	_____	1 branche de céleri.
4.	_____	_____	1 tasse de brocoli cuit.
5.	_____	_____	1/3 de tasse de céréales type All Bran.

6.1.4 Combien de grammes de fibres alimentaires contiennent:

1. 2 bananes moyennes _____ g.
2. 2 tranches de pain de blé entier _____ g.
3. 1 portion de 1/3 tasse de céréales All Bran _____ g.
4. 1/2 tasse de brocoli cuit _____ g.
5. 1 branche de céleri _____ g.



© Comquat inc.

6.1.5 Exercice de lecture

Écoute	Découpe en syllabes	Lis et écris
1. Colonel	co-lo-nel	colonel
2. Magasin	_____	_____
3. Respect	_____	_____
4. Campagne	_____	_____
5. Chemise	_____	_____
6. Locomotive	_____	_____
7. Michel	_____	_____
8. Paresse	_____	_____
9. Écorce	_____	_____
10. Octobre	_____	_____
11. Personne	_____	_____
12. Philippe	_____	_____
13. Bonhomme	_____	_____
14. Calotte	_____	_____
15. Hier	_____	_____
16. Aliment	_____	_____
17. Surprise	_____	_____
18. Sabotage	_____	_____
19. Sottise	_____	_____
20. Piscine	_____	_____

© Comquat inc.

6.1.6 Démêler les syllabes pour former un mot.

gis ra te ga

1 _____

a ro port é

2 _____

te guet ba

3 _____

ment te vê

4 _____

la bous de cu

5 _____

gnoi bai re

6 _____

ge ga si ma na

7 _____

hom bon me

8 _____

tè li cop re hé

10 _____

le pas rel se

9 _____

plom rie be

11 _____

ment bour ne don

12 _____

© Comquat inc.

FICHE 6.2

La conservation des aliments

Objectifs

F : Apprendre à **écrire** les **sons** à partir de **syllabes directes et inversées**

S : Se **familiariser** avec différentes **méthodes** de **conservation** des **aliments.**

Aide-mémoire

- La **syllabe** est une lettre, ou un groupe de lettres qu'on prononce en **un seul coup de voix.**
- La **voyelle** est le **noyau** de la **syllabe.**
- **Syllabes directes:** ma - se - do - tu, etc.
- **Syllabes inversées:** el - or - it - uv, etc.

"**e**" se prononce "**è**" devant: b, c, d, f, l, m, etc.
et il ne prend pas d'accent: eb, ec, ed, ef, em, etc.

"**o**" est **ouvert:** tonne - borne - botte
"**a, i, u, ou**" **ne changent pas de son:**
al -il -it -up -our.

© Comquat inc.

6.2.1 Lire un texte.

La conservation des aliments

Tous les **aliments** que nous mangeons sont **périssables**. Les **produits d'origine animale** se classent au **premier rang**, par exemple, les viandes et leurs substituts ainsi que les produits laitiers. Les légumes et les fruits se conservent plus facilement.

Quant aux produits céréaliers, leur période de conservation est de plus longue durée. Mais attention, il faut surveiller l'apparition de moisissures, d'insectes, etc. On conserve les produits céréaliers frais, comme le pain et les muffins, différemment des produits secs comme la farine, le riz et les pâtes alimentaires.

Les principaux modes de conservation des aliments

1er la congélation: ce procédé **refroidit** les aliments à **moins 18 degrés C**. C'est une méthode rapide qui convient à presque tous les aliments. La congélation arrête la multiplication des **bactéries** mais elle **ne** les **détruit pas**. Les viandes et substituts seront toujours cuits même après avoir été congelés.

2e La réfrigération: ce procédé **refroidit** les **aliments** à une température de **4 degrés C** pour une **période** de **temps limitée**. Cette méthode ne détruit pas les microbes. Elle ralentit leur action. La réfrigération convient aux produits laitiers, céréaliers, fruits et légumes, viandes et substituts.

3e La mise en conserve: cette méthode **chauffe** les **aliments** de **manière** à **détruire les microbes**. Les **aliments stérilisés** sont **placés** dans des **contenants** eux aussi **stérilisés**. Le temps de stérilisation varie selon les aliments.

© Comquat inc.

6.2.2 Compréhension de texte

1. Quels groupes (2) d'aliments sont les plus périssables?

_____ _____

2. Quels problèmes (2) peuvent surgir dans les produits céréaliers entreposés depuis un certain temps?

_____ _____

3. Pouvez-vous nommer les modes (3) de conservation des aliments les plus utilisés?

_____ _____

_____

4. La congélation détruit-elle les bactéries (microbes)?

_____

5. Quelle méthode de conservation stérilise les aliments?

_____

6. Cette méthode détruit-elle les bactéries (microbes)?

_____

© Comquat inc.

6.2.3 Compléter les espaces libres.

Tableau des sons – Syllabes directes

	a	e	i	o	u	y
b	ba					
c		ce				
d						
f			fi			
g				go		
j					ju	
l						ly
m	ma					
n		ne				
p			pi			
r				ro		
s					su	
t						ty
v	va					
z		ze				

(e = é, è, ê)

6.2.4 Séparer les mots en syllabes: va / li / se

A	B	C	D
valise	larme	radio	miroir
botte	pomme	céleri	conserve
pelure	vitesse	lessive	maritime
concombre	armée	garage	météo
verdure	lame	prune	bordure

6.2.5 Écrire les mots formés de syllabes directes seulement.

© Comquat inc.

6.2.6 Compléter les espaces libres.

Tableau des sons – Syllabes inversées

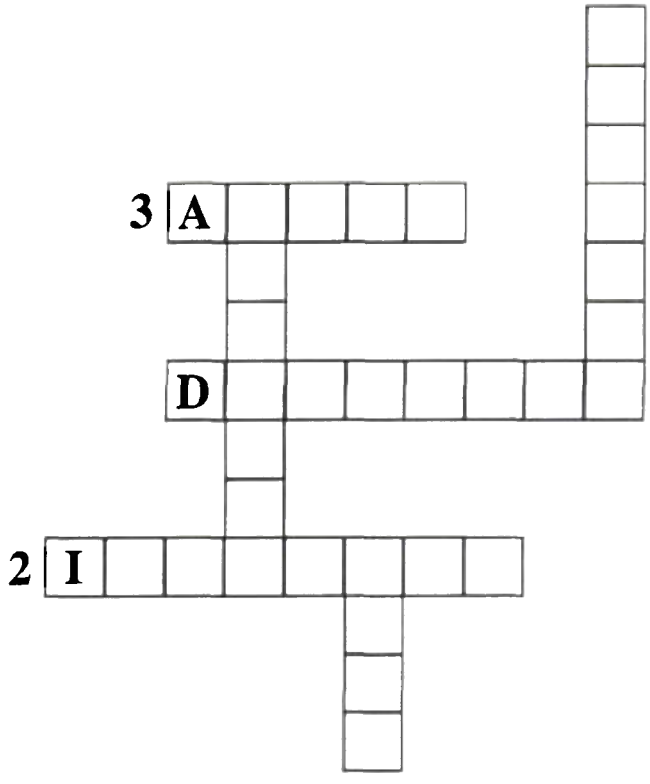
	b	c	d	f	l	m	n	p	r	s	t
e	eb			ef							
o			od			om					ot
a		ac			al			ap			
i	ib			if			in				
u			ud			um			ur		
ou	oub			ouf			oun				

6.2.7 Compléter les mots en utilisant les tableaux 6.2.3 et 6.2.6.

A	B	C	D	E
p____me	jou____	enf____t	co____nel	r____pect
d____se	car____te	c____tume	ba____de	mi____
cal____te	gr____	p____	b____	re____re
j____et	Ma____ne	ch____	Col____te	pi____
adr____se	pr____ve	hiv____	fil____	av____
éch____	gri____	acc____te	espi____	dég____
f____le	bros____	équi____	ca____ne	poli____
s____	t____tine	b____ne	ba____ge	bout____
pas____	t____bre	part____	tê____	li____

© Comquat inc.

6.2.8 Compléter les mots croisés (Vous aider du texte p.191).



1. Le noyau de la syllabe est la _____.
2. Une consonne termine la syllabe _____.
3. Dans une syllabe directe la consonne est placée _____ la voyelle.
4. Dans une syllabe inversée la consonne occupe la _____ place.
5. Mot qui renvoie à écriture. _____
6. Le langage oral est composé de _____

FICHE 6.3

Frais, surgelés, en conserve ou déshydratés

Objectifs

F : Apprendre à **lire** et à **écrire** les **consonnes doubles:** jumelées et différentes.

S : S'**informer** sur la **valeur nutritive** des **aliments** selon les **différents modes de présentation.**

Aide-mémoire

Consonnes doubles:

1º **identiques** ou **jumelles** bb, ll, mm, pp, rr, etc.

2º **différentes** bl, cr, fl, fr, gr, pl, pr, vr, etc.

Les **consonnes identiques** ou **jumelles** font partie de **deux syllabes** différentes.

Exemples: po**m** - **m**e, bo**t** - **t**e

Les **consonnes doubles différentes** se **prononcent ensemble.**

Exemples: ta - **bl**e , **fl**û - te

© Comquat inc.

6.3.1 Lire un texte.

1- Les légumes et les fruits frais

En **saison**, la **valeur nutritive** et les **prix** sont **intéressants**. Cependant, il faut éviter d'acheter des aliments trop mûrs (mous) ou immatures (durs). Pour garder leur **valeur nutritive maximale**, les légumes et les fruits doivent être **gardés** dans un **endroit humide et frais.**

Pour la **cuisson**, la **règle** des **"trois moins pour en avoir plus..."** doit être appliquée. La voici:

1. **couper** les aliments en gros morceaux;
2. **cuire** les aliments dans le moins d'eau possible;
3. **cuire** les aliments le moins longtemps possible. (1)

2- Les légumes et les fruits surgelés

Cette méthode de conservation préserve bien la valeur nutritive des aliments. La **congélation** industrielle s'effectue **sur-le-champ**, en quelques heures. De plus, les **légumes** et les **fruits** sont **frais**.

3- Mise en conserve des légumes et des fruits

Les aliments utilisés sont de bonne qualité. La **stérilisation requise** pour ce procédé **cuit les aliments**. Il suffit de les **réchauffer rapidement** au moment de les manger afin de **garder** leur **valeur nutritive.**

4- La déshydratation des légumes et des fruits

Par ce procédé on **retire l'eau** contenue dans les **aliments**. Cette méthode **prolonge** la **durée** de **conservation**. Elle **concentre** les **valeurs nutritive** et **calorique** des aliments.

(1) Breton, Marie, *Bien manger sans se serrer la ceinture,* Éditions du Club Québec Loisir inc. , 1993, p. 265.

© Comquat inc.

6.3.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous nommer quatre modes de présentation des légumes et des fruits?

_____ _____

_____ _____

2. Pouvez-vous mentionner trois règles à respecter pour la cuisson des aliments?

_____

_____

_____

3. Les aliments surgelés ont une bonne valeur nutritive parce que ces aliments sont congelés _____ et que les fruits et les légumes sont _____ .

4. Comment se nomme la méthode de conservation des aliments qui consiste à retirer l'eau des aliments?

_____

© Comquat inc.

6.3.3 Souligner les consonnes jumelles ou identiques.

1. La tasse est vide.

2. Jovette a quitté la maison en toute vitesse.

3. La nouvelle sera connue par la presse.

4. Les légumes mûrissent au soleil.

5. L'avion a fait un atterrissage forcé.

6. Fabienne a une soeur jumelle.

7. La ville de Joliette est accueillante.

8. Le message vous sera communiqué bientôt.

6.3.4 Compléter les mots en ajoutant les doubles consonnes jumelles ou identiques requises.

Exemple: (ll - tt) pe_____e / pelle

1.	(ll - tt):	nouve_____e	bo_____e	de_____e	a_____ergie
2.	(rr - ss):	adre_____e	pa_____age	a_____ache	te_____e
3.	(pp - bb):	a_____eler	na_____e	a_____é	a____rendre
4.	(nn - gg):	bo_____e	a_____loméré	a____ravé	to____erre
5.	(cc - ff):	su_____ès	a_____aire	a_____amé	su____ion
6.	(dd - mm):	co_____e	a_____ition	po_____e	i____unité

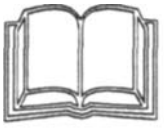
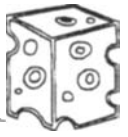
© Comquat inc.

6.3.5 Associer les mots aux illustrations.

fleur - flacon - saxophone - tente - table - livre - bloc - punaise
oiseau - fromage - crabe - arrêt - plante - stylo - skieur

1. _____ _____ _____

_____ _____ _____

 _____ _____  _____

_____ _____ _____

_____ _____ _____

6.3.6 Compléter les mots en ajoutant les doubles consonnes différentes requises.

Exemple: (dr - fl): _____acon / **fl**acon

1. (pl - bl): _____ague _____ume _____anche _____ane
2. (cl - br): é_____at _____ave _____ume _____ôture
3. (gr - tr): _____ave _____osse _____ace _____uc
4. (sp - dr): _____ame _____écial _____ort _____agon
5. (pr - vr): _____**ai** _____une _____**ille** _____opre

© Comquat inc.

6.3.7 Trouver les mots pour compléter les espaces libres. Utiliser les exercices précédents au besoin 6.3.4 et 6.3.6.

1. ll:	balle		
2. pl:		place	
3. tt:			patte
4. sp:	spirale		
5. rr:		verre	
6. ff:			offre
7. gg:	agglutiner		
8. tr:		trésor	
9. bl:			blonde
10. dr:	drôle		
11. pr:		proche	
12. br:			brûlure
13. vr:	vrac		
14. mm:		commande	
15. ss:			tasse

© Comquat inc.

FICHE 6.4

L'hygiène dans la préparation des aliments

Objectifs

F : **Distinguer** le "**g**" < **dur** / **doux** et le "**gu**" dans la **lecture** et l'**écriture**.

S : **Mettre** en **pratique** les **règles** d'**hygiène** dans la **préparation** des **aliments**.

Aide-mémoire

Le "**g**" **dur** : le son "**k**"

g < **a** = gallon
o = gorge
u = Gustave

gu < **a** = guai
e = guêpe
i = guitare

Le "**g**" **doux** : le son "**j**"

g < **e** = nage
i = régime
y = gymnase

© Comquat inc.

6.4.1 Lire un texte.

L'hygiène dans la préparation des aliments

L'hygiène dans la préparation des aliments commence par l'**hygiène personnelle**. Par exemple:

– **se laver les mains** avec de l'eau chaude et du savon avant et après avoir apprêté: viandes, volaille, poisson, fruits de mer et oeufs crus;
– **porter un filet** pour retenir les cheveux;
– **porter** des **vêtements propres** et à manches étroites et courtes.

Les **objets** ayant **servi** à la **préparation** des **aliments** seront **lavés soigneusement** avec de l'eau chaude savonneuse **avant** d'être **réutilisés**. Cette mesure est très importante si les objets ont servi à apprêter les viandes et leurs substituts en particulier. **Les bactéries existent, bien vivantes**, sur les **objets utilisés**.

Précautions à prendre en manipulant les aliments

– **Laver** et **brosser** ou **peler** les légumes avant de les manger crus ou de les faire cuire;
– **décongeler** au réfrigérateur ou au four micro-ondes les viandes et leurs substituts;
– **faire cuire** en entier les viandes et substituts décongelés avant de les réfrigérer ou de les faire congeler de nouveau;
– **consommer** avant la date limite d'utilisation les aliments préemballés;
– **jeter** les boîtes de conserve bombées, bosselées ou rouillées;
– **garder** au réfrigérateur les aliments préparés avec de la mayonnaise ou de la crème, et ce, jusqu'au moment de les servir;
– **réfrigérer** rapidement les restes après les repas.

© Comquat inc.

6.4.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous mentionner deux (2) mesures d'hygiène personnelle qui s'appliquent dans la préparation des aliments?

2. Pourquoi doit-on laver soigneusement les objets qui ont servi à apprêter les viandes et substituts?

3. Comment peut-on faire décongeler de la viande sans danger? (2 méthodes)

4. Quelle précaution doit-on prendre avant de réfrigérer ou congeler de nouveau la viande décongelée?

5. Concernant les boîtes de conserve, quels défauts doit-on rechercher?

© Comquat inc.

6.4.3 Réécrire les mots dans la colonne appropriée.

A	B	C	D	E
bague	gare	nage	village	genou
guitare	guêpe	gallon	gâteau	guérir
goutte	logis	gêne	ménagère	gymnase
gorge	Georges	Gustave	gélatine	légume
Gaston	Germaine	girafe	galop	gourmandise
Gilles	lavage	agile	argument	givre

"g" dur: son "k"

"g" doux: son "j"

© Comquat inc.

6.4.4 Composer une courte phrase avec chacun des mots suivants.

guitare _____

gymnase _____

gaspille _____

légume _____

Gilles _____

Gilbert _____

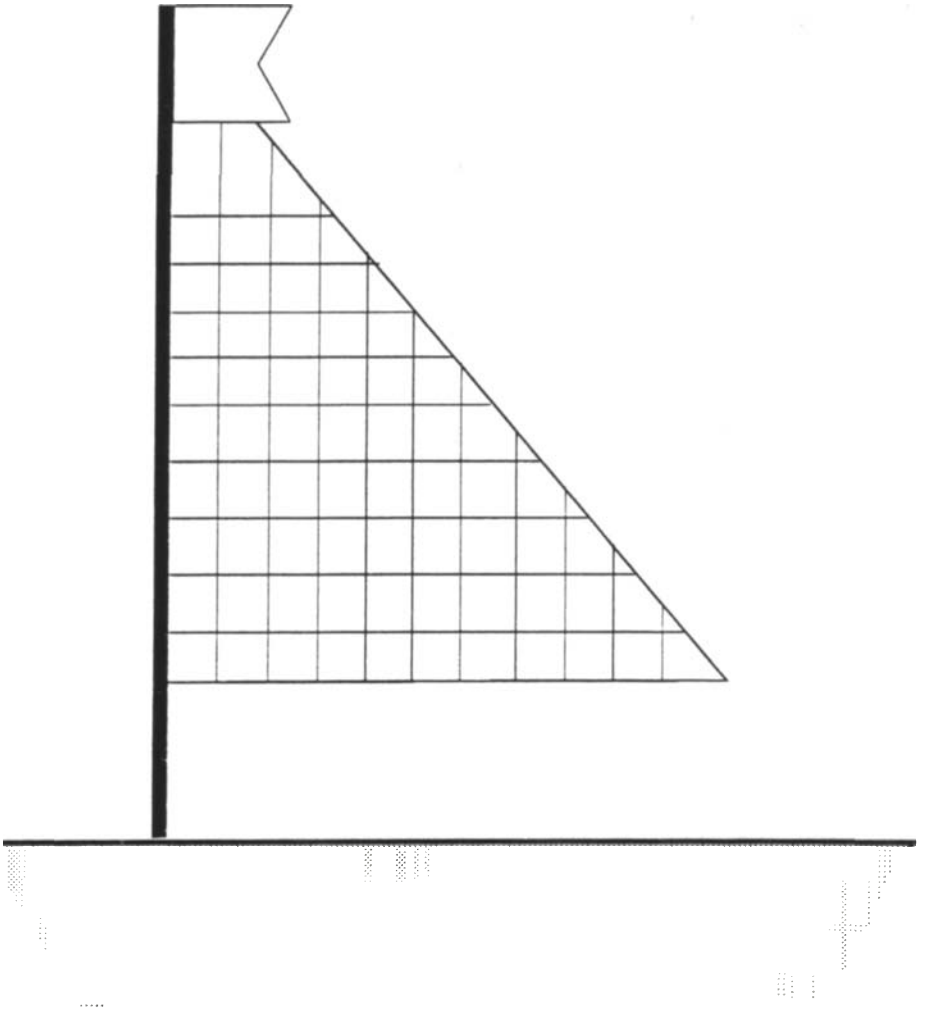
6.4.5 Réunir les mots de la colonne A et B selon leur affinité. Écrire votre réponse.

Exemples: guitare / musique

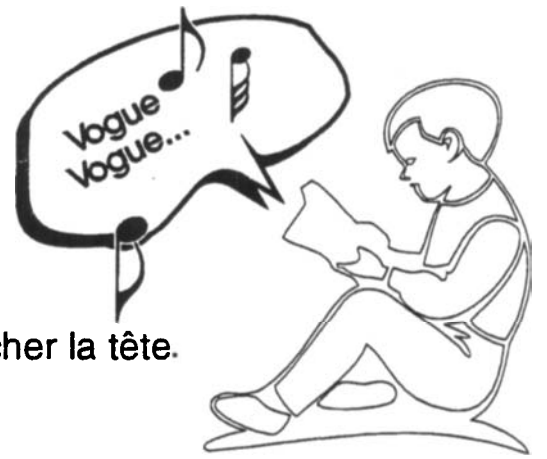
A	B	Réponses
1. écoute	lettres	1. _____
2. écriture	piqûre	2. _____
3. gymnase	oreille	3. _____
4. guêpe	vision	4. _____
5. goutte	sport	5. _____
6. oeil	eau	6. _____

© Comquat inc.

6.4.6 Écrire les mots sur la voile du navire. Commencer en haut.



1. Directement, sans détour _____ (Tout de).
2. Une plante que l'on associe au premier de l'an.
3. Station de chemins de fer.
4. Enfant, jeune garçon.
5. Soufflet du revers de la main.
6. Glande sexuelle.
7. École publique de culture physique.
8. Homme de guerre.
9. Cordon décoratif.
10. Instrument de supplice servant à trancher la tête.



© Comquat inc.

FICHE 6.5

Le gras alimentaire

Objectifs

F : **Distinguer** le son "**gn**" dans la **lecture** et l'**écriture**.

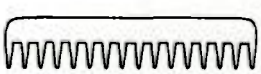
S : **Comprendre** le **rôle** des **matières grasses** dans une saine **alimentation**.

Aide-mémoire

Le **son** "**gn**" est composé de **deux consonnes** qui se **prononcent ensemble**. On n'entend ni le son "g" ni le son "n" séparément.

Ces **deux consonnes ne** se **séparent pas**. Pour former une **syllabe complète** le son "**gn**" **s'unit** à une **voyelle**.

Exemple: **gn** + e = gne pei**gn**e



© Comquat inc.

6.5.1 Lire un texte.

Le gras alimentaire

Les **matières grasses** (lipides) sont **essentielles** à la vie. Elles sont aussi une **bonne source d'énergie**. Manger moins de gras ne veut pas dire de couper tout le gras.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* **propose** qu'un **maximum** de **30%** des **calories totales** proviennent des **graisses** chez l'**adulte:**

- pour la **femme** de 19 à 49 ans **65 g** ou 13 c. à thé;
- l'**homme** de 19 à 49 ans **90 g** ou 18 c. à thé;
- les **personnes âgées** de 50 ans et +, **60 g** ou 12 c. à thé.

1 c. à thé = 5 grammes 1 gramme = 9 calories

Les **enfants** et les **jeunes** en pleine croissance et actifs prendront du lait entier, des fromages et des noix. La **quantité** de **matières grasses** sera **variable** jusqu'à la fin de la croissance.

Teneur en matières grasses de quelques aliments

Poitrine de poulet avec la peau	11 g ou 2 c. à thé
Poitrine de poulet sans la peau	2 g ou 1/2 c. à thé
15 frites	5,5 g ou 1 c. à thé
1 patate au four	aucun - aucun
Spaghetti sauce tomate	4 g ou 1 c. à thé
Macaroni au fromage (1 1/2 tasse)	26 g ou 5 1/4 c. à thé
1 petite tablette de chocolat (50 g)	15 g ou 3 c. à thé
Maïs éclaté (pop-corn nature)	aucun - aucun
Lait entier 1 tasse	9 g ou 1 3/4 c. à thé
Lait écrémé 1 tasse	aucun - aucun

© Comquat inc.

6.5.2 Compréhension de texte

1. Quel autre nom peut-on donner au gras alimentaire?

_____

2. Quel pourcentage (%) des calories totales quotidiennes le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande-t-il pour un adulte?

_____

3. Pouvez-vous nommer deux catégories de personnes qui peuvent consommer plus de gras dans leur alimentation?

_____ _____

4. 7 c. à thé de matières grasses vaut combien de grammes?_____ de calories? _____

5. Pouvez-vous nommer deux modes de cuisson où l'on n'ajoute pas de matières grasses aux aliments?

_____ _____

6. Une petite tablette de chocolat (50 g) contient combien de grammes ou de c. à thé de matières grasses?

_____ ou _____

© Comquat inc.

6.5.3 Les énoncés qui suivent se rapportent au gras alimentaire. Associer les éléments des colonnes A et B. Inscrire votre réponse.

A	B	Réponses
1. Gras alimentaire	65 g	1. _____
2. apport journalier / femme	5,5 g	2. _____
3. apport journalier / homme	aucun gras	3. _____
4. 15 frites	source d'énergie	4. _____
5. 1 tasse de lait écrémé	90 g	5. _____

6.5.4 Compléter les phrases en vous référant au texte 6.5.1.

1. Les matière grasses sont _____ à la vie.

2. 30% est la quantité _____ des calories totales quotidiennes pouvant provenir des _____ chez l'_____.

3. Un (1) gramme de lipides donne _____ calories.

4. Une (1) tasse de lait entier (3,5 M.G.) contient _____ grammes de matières grasses.

5. Le macaroni au fromage donne 26 g de matières grasses ou _____ calories.

© Comquat inc.

6.5.5 Ajouter le mot d'action (verbe) approprié.

gagné - aligne - signalé - cogne - règne - empoigne - signe - peigne - signale - ignore - regagne - souligne - grogne - baigne

1. Rénald _____ des clous.
2. Françoise a _____ le bon numéro de téléphone.
3. Je me _____ les cheveux régulièrement.
4. Le chien _____ en apercevant le facteur.
5. L'agent _____ la route à suivre.
6. Éric a _____ à la loto.
7. Mélanie _____ la bonne réponse.
8. Le garagiste _____ les roues de la voiture.
9. Le roi _____ sur ses sujets.
10. Le patron _____ la confiance de ses employés.
11. La mère _____ son enfant dans la baignoire.
12. Le policier _____ le malfaiteur.
13. Je_____ un chèque pour payer cette facture.
14. Jean _____ les mots importants de son message.

© Comquat inc.

6.5.6 Composer une courte phrase en utilisant les mots suivants:

1. ligne _____

2. orignal _____

3. signal _____

4. gagne _____

5. cogne _____

6. cognac _____

7. peigne _____

8. cigogne _____

9. grogne _____

10. signature _____

© Comquat inc.

FICHE 6.6

Le poids santé

Objectifs

F : **Distinguer** les sons "**ou**" et "**our**" dans la **lecture** et l'**écriture**.

S : Apprendre à **calculer** son **poids santé** à l'aide d'un diagramme (Tableau).

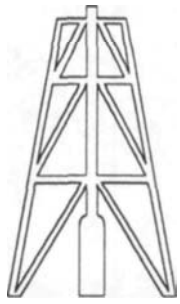
Aide-mémoire

Le son "**ou**" est composé de **deux voyelles** qui se **prononcent ensemble**. On n'entend ni le son "o" ni le son "u" séparément.
Ces **deux voyelles ne se séparent pas.**

Si l'on **ajoute** au son "**ou**" la consonne "**r**" on obtient le son "**our**". Les **trois lettres** se **prononcent ensemble**.

Ch**ou**

T**our**



© Comquat inc.

6.6.1 Lire un texte.

Le poids santé

Le "**poids idéal**" est une **idée dépassée**. Les **spécialistes** de la santé **parlent** maintenant de **poids santé**. Le **poids santé** donne le **droit** d'avoir une **silhouette** et un **poids** qui **peuvent varier** tout en demeurant en santé. Le **poids santé** nous **renseigne** non seulement sur **notre poids**, mais aussi sur notre **potentiel santé** par rapport à notre poids.

Les beaux corps en santé se présentent maintenant en formats variés! Le poids santé n'est pas un chiffre unique sur le pèse-personne. Par exemple: une femme qui a une taille de 1 mètre 60 (5 pieds, 3 pouces) peut peser entre 52 et 63 kg (115 à 140 livres) et être en bonne santé. A vous de choisir le poids qui vous convient le mieux à l'intérieur de la gamme du **poids santé. Ce poids peut être maintenu** tout en **mangeant bien** et en **étant actif**. L'utilisation du **diagramme** présenté p. 219 a ses **limites**. Il faut savoir que **l'IMC** (indice de masse corporelle) **ne s'applique pas** à **toutes** les **personnes**. Ces **exceptions** sont: les **enfants**, les **adolescents** de moins de 20 ans, les **adultes** de plus de **65 ans,** les **femmes enceintes** ou qui **allaitent**, de même que les personnes très musclées comme les **athlètes**.

L'**IMC** est basé sur une **équation** qui est la même pour les hommes et les femmes, mettant en relation la **taille** et le **poids**.

Les **risques de maladies augmentent** si l'**IMC** est **inférieur** à **20** ou **supérieur** à **27**.

© Comquat inc.

6.6.2 Compréhension de texte

1. Chez deux personnes ayant la même taille, le poids santé sera-t-il nécessairement le même?

_____

2. L'IMC (indice de masse corporelle) donne des informations sur le poids et sur le _____ santé d'un individu.

3. Pouvez-vous nommer trois (3) catégories d'individus où l'IMC peut être inexact selon le diagramme?

_____ _____

_____

4. Dans l'exemple inscrit dans le texte, le poids santé de l'individu peut varier entre: _____ kg et _____ kg ou _____ livres et _____ livres.

5. L'IMC est une équation qui met en relation la _____ et le _____ de chaque individu.

6. Les risques de maladies deviennent plus élevés si l'IMC est inférieur à _____ ou supérieur à _____ .

© Comquat inc.

6.6.3 Compléter les mots en utilisant les sons "ou" et "our".

Exemples: bij_____/ bij**ou**
t_____ / t**our**

A	B	C	D	E
r_____le	t_____te	r_____te	auj_____d'hui	r_____e
b_____ton	b_____don	f_____mi	_____vrir	p_____suivre
c_____su	f_____dre	v_____lu	j_____nal	t_____née
pr_____ver	g_____t	bij_____	c_____s	f_____lure
f_____neau	p_____le	l_____p	r_____ge	f_____chette

6.6.4 Compléter les phrases en utilisant des mots de l'exercice 6.6.3 qui renferment les sons "ou" et "our".

1. La voiture _____ sur la _____.

2. J'ai _____ un _____ à mon veston _____.

3. J'aime le bon _____ de la pomme fraîche.

4. _____, j'ai le _____ d'apprendre.

5. En septembre, j'ai _____ m'inscrire aux _____.

6. La _____ est travailleuse.

7. Cette femme porte un joli _____ en or.

© Comquat inc.

6.6.5 Calculer votre poids santé à partir du diagramme ci-dessous.

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

COMMENT TROUVER VOTRE IMC

1. Faites un X sur l'échelle A vis-à-vis votre taille.
2. Faites un X sur l'échelle B vis-à-vis votre poids actuel.
3. Avec une règle, tracez une ligne reliant les deux X.
4. Prolongez cette ligne jusque sur l'échelle C pour trouver votre IMC.

PAR EXEMPLE

- Si François mesure 1,80 m (5'11") et pèse 85 kg (188 lbs), son IMC est de 26 environ.
- Si Louise mesure 1,60 m (5'4") et pèse 60 kg (132 lbs), son IMC est de 23 environ.

Moins de 20: Un IMC inférieur à 20 pourrait être associé à des problèmes de santé chez certaines personnes. Il serait peut-être bon de consulter votre diététiste et votre médecin.

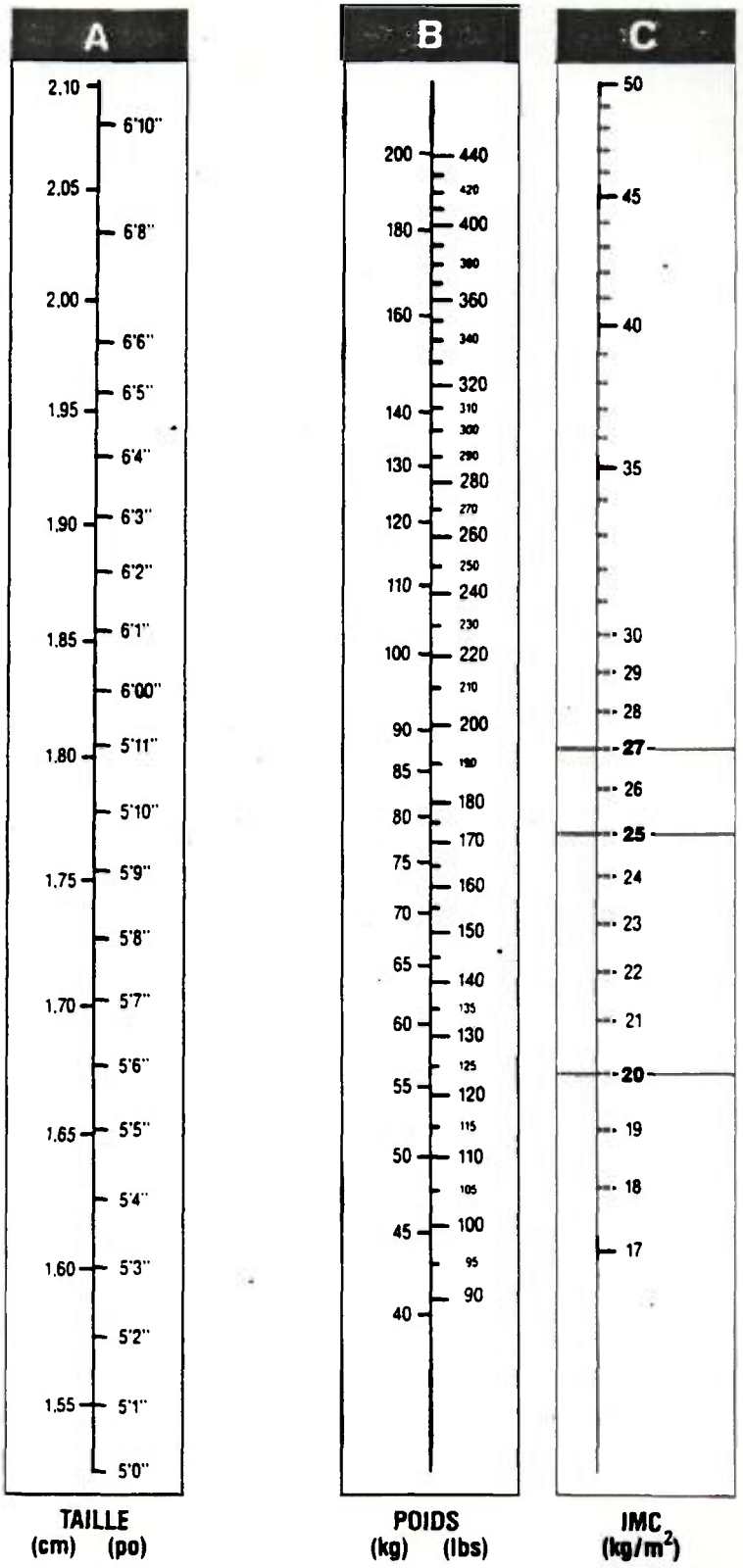
De 20 à 25: Cet intervalle d'IMC est associé au plus faible risque de maladie chez la majorité des gens. Si vous êtes dans cet intervalle, restez-y!

De 25 à 27: Un IMC situé dans cet intervalle est parfois associé à des problèmes de santé chez certaines personnes. La prudence est donc de mise dans vos habitudes de vie.

Plus de 27: Un IMC supérieur à 27 est associé à des risques plus élevés de problèmes de santé tels que les maladies du coeur, l'hypertension et le diabète. Il serait peut-être bon de consulter votre diététiste et votre médecin.

SI VOTRE IMC EST INFÉRIEUR À 20 OU SUPÉRIEUR À 27...

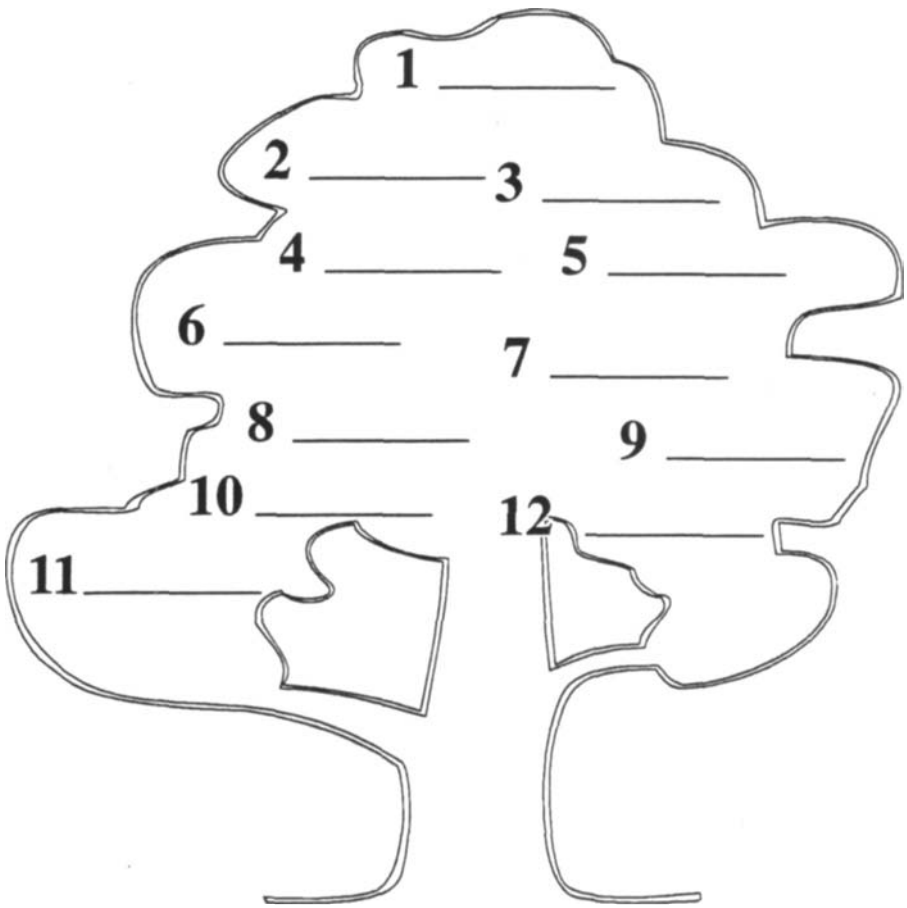
Il est temps de réduire vos risques de développer des problèmes de santé. Mais avant tout, il importe de savoir pourquoi vous n'êtes pas dans la gamme des poids santé. Consultez votre diététiste et votre médecin.



Source: Le Groupe d'experts des normes pondérales. Santé et Bien-être social Canada.

© Comquat inc.

6.6.6 Trouver les mots qui renferment les sons "ou" et "our". Les inscrire dans l'arbre.



1. Partie latérale (côté) du visage.
2. Sert à cuire les aliments.
3. Qui fait des voyages pour son plaisir.
4. Oiseau de nuit rapace.
5. Qui entend mal les sons.
6. Corrompu, altéré ou gâté.
7. Col étroit d'un récipient (bouteille).
8. Se livrer à un jeu.
9. Animal qui ressemble à un grand chien
10. Machine à filer la laine.
11. Qui a la couleur du sang.
12. Verre à boire reposant sur un pied.

© Comquat inc.

FICHE 6.7

Additifs, assaisonnements et légumes marinés

Objectifs

F : **Distinguer** les sons "**eu**" et "**eur**" dans la **lecture** et l'**écriture.**

S : **Distinguer** dans la liste des **ingrédients** les **additifs alimentaires** et **comprendre** le **rôle** des **assaisonnements.**

Aide-mémoire

Le son "**eu**" est composé de **deux voyelles** qui se **prononcent ensemble**. On n'entend ni le son "e" ni le son "u" séparément.
Ces **deux voyelles ne se séparent pas.**

Si l'on **ajoute** au son "**eu**" la consonne "**r**" on obtient le son "**eur**". Les trois **lettres** se **prononcent ensemble.**

Feu

Heure

© Comquat inc.

6.7.1 Lire un texte.

Additifs, assaisonnements et légumes marinés

Les additifs alimentaires sont des substances ajoutées à certains aliments. Ils sont **utilisés**, par exemple, pour **garder la valeur nutritive** des aliments, **faciliter** leur **conservation,** les **rendre** plus **attrayants**, ou encore, pour **faciliter** leur **transformation**.

Le **gouvernement fédéral** exerce une **surveillance** rigoureuse sur ces produits. Dans la **liste des ingrédients**, les **additifs alimentaires** sont au **dernier rang**. Ils sont **utilisés** en **très petites quantités**.

L'assaisonnement est souvent considéré comme "**l'âme de la cuisine**". Les assaisonnements n'**ajoutent rien** à la **valeur nutritive** des aliments. Mais ils rendent ceux-ci plus savoureux et plus attrayants.

Voici quelques assaisonnements d'usage courant:

- **les condiments**: sel, poivre, moutarde, etc.
- **les épices**: cannelle, gingembre, clou de girofle, anis, etc.
- **les fines herbes**: marjolaine, aneth, thym, basilic, estragon, etc.

Les légumes marinés, qu'on appelle parfois "marinades", sont des légumes auxquels on ajoute du **vinaigre**, du **sel**, des **épices**, et souvent du **sucre** et divers **autres assaisonnements**. Ce sont, par exemple, le ketchup, les betteraves, les cornichons, les oignons, etc. Ces préparations sont délicieuses. Elles jouent un rôle d'**excitant de l'appétit**.

© Comquat inc.

6.7.2 Compréhension de texte

1. Pour quelles raisons (3) utilise-t-on des additifs alimentaires?

2. Quel palier de gouvernement exerce une surveillance sur les additifs alimentaires?

3. Pourquoi retrouve-t-on les additifs alimentaires en dernières places dans la liste des ingrédients?

4. Les assaisonnements rendent-ils les aliments plus nutritifs?

5. Quel rôle attribue-t-on aux légumes marinés (marinades)?

© Comquat inc.

6.7.3 Compléter les mots en utilisant les sons "eu" et "eur".

Exemple: nev____/ nev**eu**
p____/ p**eur**

A	B	C	D
nag_____	chal_____	dem_____re	radiat_____
fl_____	rum_____	ram_____	pl_____
pl_____voir	médiat_____	golf_____	pn_____
tract_____	fl_____riste	fact_____	d_____xième
d_____x	pi_____vre	colport_____	coul_____
mi_____x	fl_____ve	bonh_____	cultivat_____
doct_____	fum_____	p_____plier	pr_____ve
camionn_____	hum_____	pi_____	armat_____

6.7.4 Trouver et écrire tous les noms de l'exercice 6.7.3 qui désignent des personnes.

Exemple: chanteur

_____ _____ _____

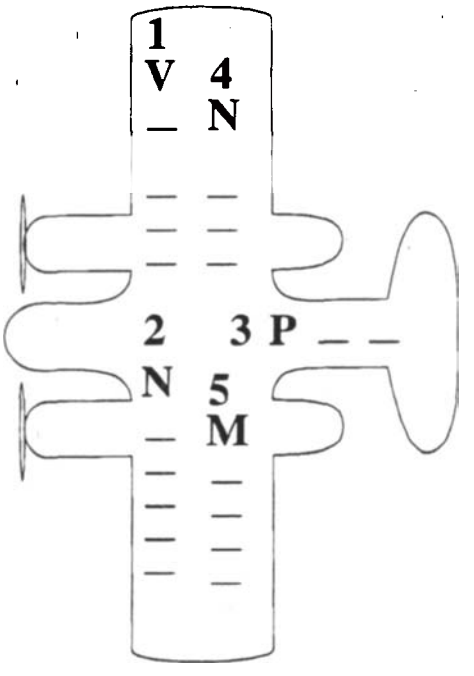
_____ _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____ _____

© Comquat inc.

6.7.5 Inscrire dans le dessin les mots qui correspondent aux définitions.



1. Personne qui s'approprie illégalement un bien.
2. Personne qui pratique la nage.
3. Petite quantité.
4. Fils du frère ou de la soeur.
5. Faire pour le _____ .

6.7.6 Composer une phrase avec chacun des mots suivants:

demeure _____

preuve _____

couleur _____

facteur _____

deuxième _____

© Comquat inc.

6.7.7 Changer une lettre et trouver un mot nouveau.

Exemple: rameur / rumeur

1. humour _____
2. rumeur _____
3. pleur _____
4. jour _____
5. route _____
6. fournée _____
7. preuve _____
8. vieux _____
9. mousse _____
10. rousse _____
11. fumeur _____
12. tumeur _____
13. heureux _____
14. flou _____
15. lueur _____
16. sourd _____
17. joue _____
18. vent _____

© Comquat inc.

FICHE 6.8

L'étiquetage des aliments

Objectifs

F : **Apprendre** à **bien écrire** le son "**ph**".

S : **Comprendre** les **informations** inscrites sur les **étiquettes** des **produits alimentaires** préemballés.

Aide-mémoire

Les **consonnes "ph"** se **prononcent ensemble** et donnent le **son "f"**.

Ces deux **consonnes ne se séparent pas.**

Elles sont **toujours unies** à une **voyelle.**

Exemples:

f **fo**

téléph + o = pho téléphone

f **fa**

ph + a = pha → phare

© Comquat inc.

6.8.1 Lire un texte.

L'étiquetage des aliments

Les **étiquettes** fournissent au consommateur trois sortes de **renseignements.**

L'information nutritionnelle par portion: elle informe

a) sur la **grosseur** de la portion et sur la **quantité** de **calories** qu'elle contient;

b) sur la **quantité** d'**éléments nutritifs** qu'elle renferme;

c) sur l'**apport quotidien** de **vitamines** et de **sels minéraux** recommandé en rapport avec ce qu'en contient la portion.

Les ingrédients: ils renseignent sur les **substances utilisées** dans la **fabrication** du **produit**. Les ingrédients sont inscrits par ordre d'importance. Le premier correspond à la substance contenue en plus grande quantité dans l'aliment et le dernier celle qui en contient la moins grande quantité. Les **personnes allergiques** ont avantage à **lire** attentivement la **liste des ingrédients**.

Les allégations: elles indiquent une **qualité** ou une **caractéristique particulière** de l'**aliment**. Il faut **lire** l'étiquette et **vérifier** le **sens exact** de l'**allégation**. Par exemple, le mot "léger" peut vouloir dire: pauvre en calories, mais aussi, "léger" peut faire référence à la saveur ou à la texture qui peuvent être légères. C'est différent.

© Comquat inc.

6.8.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous nommer les trois sortes d'informations qu'on peut retrouver sur les emballages de certains produits alimentaires?

_____ _____

_____

2. Dans quel ordre sont inscrits les ingrédients qui ont servi à la fabrication du produit?

_____

3. Où peut-on retrouver la liste des éléments nutritifs sur une étiquette de produit alimentaire?

_____

4. Quelle information peut être utile aux personnes allergiques?

_____

5. Comment appelle-t-on les informations "tape-à-l'oeil" qu'on retrouve sur certains emballages?

_____

© Comquat inc.

6.8.3 Inscrire le mot qui correspond à l'illustration.

photographie

éléphant

téléphone

phoque

philatélie

alphabet

phare

pharmacie

camphre

géographie

graphologie

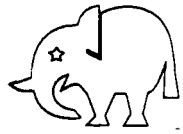
Philippe

_____

A, B, C, D, etc.

2 _____

_____



5 _____

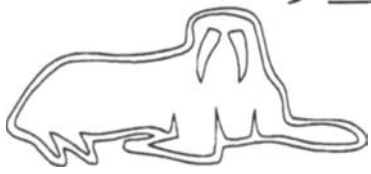
_____

_____

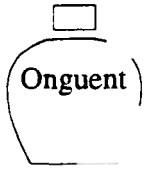
7 _____

8 _____

9 _____



10 _____



11 _____

12 _____

© Comquat inc.

6.8.4 Compléter les phrases en utilisant les mots de l'exercice 6.8.3.

1. Josée parle au _____ .

2. Bruno se rend à la _____ pour acheter des médicaments.

3. Substance qui a une forte odeur: _____.

4. _____ collectionne les timbres-poste, donc il s'occupe de philatélie.

5. Sonia a pris plusieurs _____ en voyage.

6. A l'aide d'un globe terrestre je peux étudier la _____.

7. L'_____ est un gros mammifère qui vit surtout en Afrique et en Asie.

8. Animal dont la fourrure est recherchée: _____.

9. Science qui étudie le caractère d'une personne à partir de son écriture: _____.

10. Haute tour munie à son sommet d'un fanal qui guide la marche des navires: _____.

© Comquat inc.

6.8.5 Réunir les données de la colonne A et B selon leur affinité. Écrire les réponses.

	B	Réponses
1. photo	philatélie	1. _____
2. phare	écriture	2. _____
3. timbre	caméra	3. _____
4. graphologie	éléphant	4. _____
5. gros mammifère	navire	5. _____

A	B	Réponses
6. alphabet	maladie contagieuse	6. _____
7. orphelin	caillot dans une veine	7. _____
8. phlébite	médicament	8. _____
9. diphtérie	seul	9. _____
10. camphre	lettres	10. _____

© Comquat inc.

FICHE 6.9

Tableau d'information nutritionnelle

Objectifs

F : Apprendre à **prononcer** la consonne "**s**" selon la **place** qu'elle occupe dans le mot.

S : **Comprendre** les **informations** inscrites sur les **étiquettes** des **produits alimentaires**.

Aide-mémoire

La **consonne** "**s**" se prononce de **différentes façons** selon les **lettres placées avant** et **après** elle, ou selon sa **position** dans le **mot**.

1º **Suivi** d'une **voyelle**, "**s**" se prononce "**c**": salade.

2º **Entre deux voyelles**, "**s**" se prononce "**z**": poison.

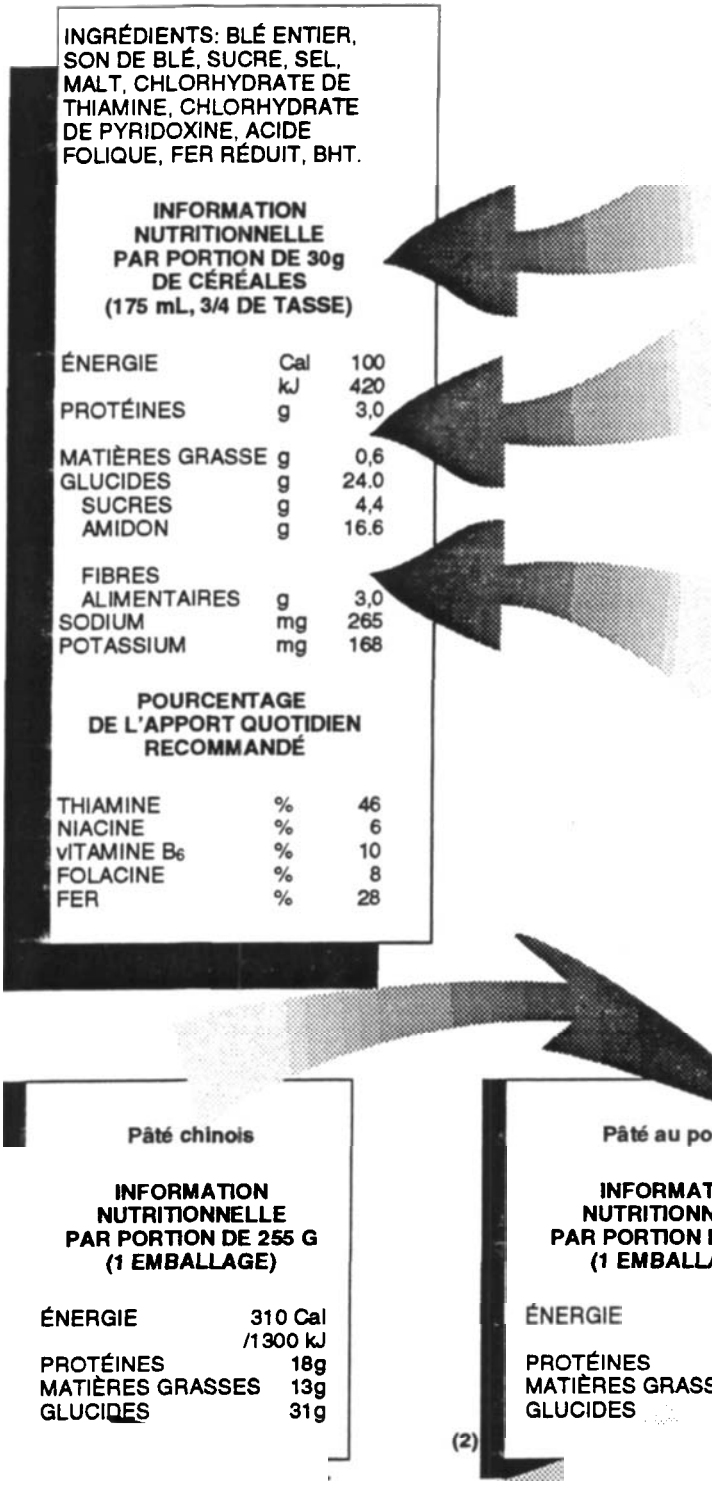
3º **Entre** une **voyelle** et une **consonne**, ou au **début** d'un **mot suivi** d'une **consonne**, "**s**" se prononce "**s**": escalier, sport.

4º **Double** "**ss**", chaque lettre se prononce "**s**": passe.

5º **Placé** à la **fin** d'un **mot**, "**s**" est souvent **muet**: tapis, colis.

© Comquat inc.

6.9.1 Tableau d'Information nutritionnelle



INGRÉDIENTS: BLÉ ENTIER, SON DE BLÉ, SUCRE, SEL, MALT, CHLORHYDRATE DE THIAMINE, CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE, ACIDE FOLIQUE, FER RÉDUIT, BHT.

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION DE 30g DE CÉRÉALES (175 mL, 3/4 DE TASSE)

ÉNERGIE	Cal	100
	kJ	420
PROTÉINES	g	3,0
MATIÈRES GRASSE	g	0,6
GLUCIDES	g	24,0
SUCRES	g	4,4
AMIDON	g	16.6
FIBRES ALIMENTAIRES	g	3,0
SODIUM	mg	265
POTASSIUM	mg	168

POURCENTAGE DE L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ

THIAMINE	%	46
NIACINE	%	6
vITAMINE B_6	%	10
FOLACINE	%	8
FER	%	28

Pâté chinois

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION DE 255 G (1 EMBALLAGE)

ÉNERGIE	310 Cal /1300 kJ
PROTÉINES	18g
MATIÈRES GRASSES	13g
GLUCIDES	31g

Pâté au poulet

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION DE 200 G (1 EMBALLAGE)

ÉNERGIE	444 Cal /1860 kJ
PROTÉINES	13,2g
MATIÈRES GRASSES	24,7g
GLUCIDES	42,1g

(2)

– **La grosseur de la portion**: cette mention indique à quelle portion correspond l'information nutritionnelle. Si vous consommez une portion plus petite ou plus grosse que la portion déclarée, rappelez-vous que la teneur en Calories et en autres nutriments (comme les matières grasse et le sodium) variera proportionnellement. Lorsque le produit est présenté en portion individuelle, l'information nutritionnelle correspond à une seule portion.

– **L'énergie**: il s'agit du nombre de Calories (Cal) par portion. L'énergie est également exprimée en kilojoules (kJ).

– **Les matières grasses**: cette donnée vous indique la teneur totale en matières grasses de l'aliment. Dans le cas de certains produits, on précise la teneur en chacun des types de matières grasses: polyinsaturés, monoinsaturés ou saturé et cholestérol. Mais si l'on veut opter pour des aliments moins gras, c'est la teneur totale en matières grasses qui constitue le renseignement le plus précieux.

– **Les glucides**: il s'agit de la teneur en sucres, en amidon et en fibres. Dans cet exemple, on précise la teneur en chacun de ces trois nutriments. Il arrive cependant qu'on se limite à un seul type de glucide.

– **Le sodium**: il donne une idée de la quantité de sel présente dans un aliment.

– **Le pourcentage de l'apport quotidien recommandé**: on exprime ainsi l'apport en vitamines et en minéraux. Ces renseignements vous seront utiles si vous *vous intéressez plus particulièrement* à l'un de ces nutriments. (1)

Source:
(1) Santé et Bien-être social Canada, *Les Étiquettes des aliments pour faire des choix santé*, Ottawa, 1993, p. 4.

(2) *Ibid.*, p. 6.

© Comquat inc.

6.9.2 Compréhension de texte

1. Qu'est-ce qui peut faire varier la quantité de nutriments et de calories dans une portion?

_____

2. Dans le tableau de la page 6.9.1, par portion de céréales:

combien y-a-t-il de calories? _____

– combien de grammes de protéines? _____

– combien de grammes de glucides? _____

– combien de grammes de fibres alimentaires? _____

3. Une portion de 30 g de céréales fournit quel % de l'apport quotidien en

fer? _____

4. Pâté chinois ou pâté au poulet. Lequel de ces deux plats contient la plus grande quantité de matières grasses (lipides)?

_____ Combien de grammes par portion? _____

5. Combien de calories par portion dans le pâté chinois? _____

– dans le pâté au poulet? _____

© Comquat inc.

6.9.3 Réécrire les mots dans la colonne qui correspond à la bonne prononciation de la consonne "s".

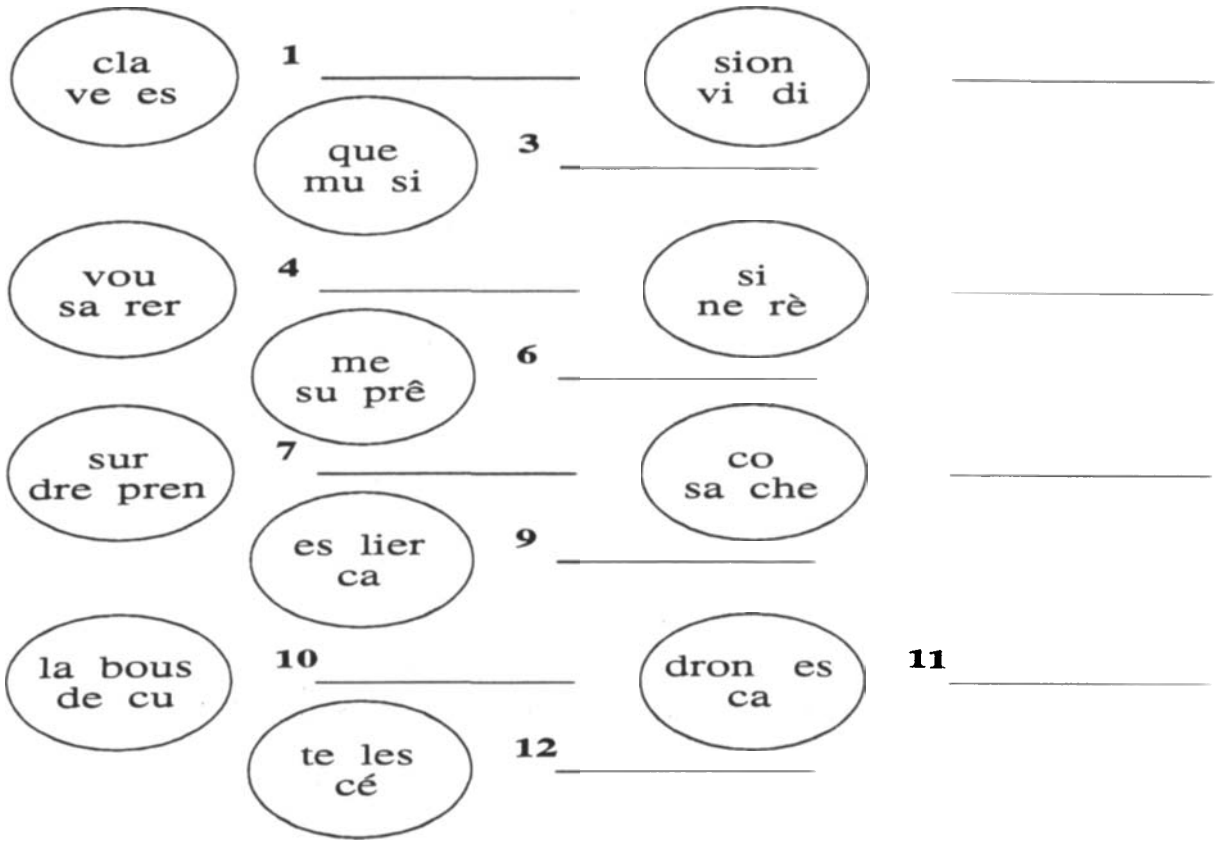
A	B	C	D	E
sirène	dessert	soupir	rose	mystère
service	base	suprême	visage	accoster
dose	solo	usine	escalier	pilosité
souper	musique	escargot	salade	saveur
mousse	besoin	saumon	division	escadron
trousse	mesure	dessin	Louise	surprendre
savourer	assiette	dessous	ruse	sport
céleste	blouson	sucre	surplus	tasse
bêtise	sacoche	souci	église	esclave

S: C	S: Z	S, SS: S

© Comquat inc.

6.9.4 Trouver les mots cachés.

Exemple: si-ne-u / usine



6.9.5 Ajouter les lettres "s", "ss" ou "c" pour compléter les mots.

Se rappeler que "c" devant a-o-u se prononce "k".

	B	C	D	E
___ucre	___alotte	___aumon	va___e	bo___u
___uve	___port	tou___e	bêti___	sa___
___ac	e___ai	___ulotte	bri___e	ta___e
___urplus	my___tère	mu___ique	___pécial	___ible
lan___ée	for___e	dan___e	égli___e	discour___
tapi___	a___iette	___au___e	___abot	be___oin
surpri___e	___ous	___oupe	sou___i	___ilen___e

© Comquat inc.

6.9.6 Composer une courte phrase en utilisant les deux mots suggérés.

Exemple: saveur - salade
J'aime la **saveur** de la **salade** fraîche.

1. blouson - dessus _____
2. souper - salade _____
3. assiette - dessert _____
4. sacoche - grise _____
5. saumon - sauce _____
6. bêtise - souci _____
7. escalier - brisé _____
8. église - paroissiale _____
9. Louise - musique _____
10. mesure - sage _____

© Comquat inc.

FICHE 6.10

La liste d'épicerie

Objectifs

F : Apprendre à **lire** et à **écrire** le son "**ch**" et le "**h**" muet.

S : **Comprendre** l'**importance** de **rédiger** une **liste** d'**épicerie**.

Aide-mémoire

La **lettre "h"** est souvent **muette**, on ne l'entend pas.

Exemples: **h**omme = l'homme

hiver = l'hiver

La **lettre "h"** peut s'unir à la lettre "**c**", ce qui donne un son particulier "**ch**".

Le "ch" doux (fréquent)	**Le "ch" dur: son "k" (rare)**
Cha - leur: **ch**aleur	**Cho** - ra - le: chorale
Chô - ma - ge: **ch**ômage	**Chr**ist - Ro**ch**
Pê - **che**: pêche	**Chi**-ro-pra-ti-cien

© Comquat inc.

6.10.1 Lire un texte.

La liste d'épicerie

Avant de se rendre à l'épicerie, il est utile de **procéder** selon une certaine **méthode**. Une **bonne planification évite d'acheter** des **aliments** qu'on **possède** déjà ou d'**oublier** ceux dont on a réellement besoin.

Voici quelques suggestions:

1ère choisir les menus des **repas principaux** de la **semaine**. Tenir compte du nombre de personnes dans la famille. L'achat des aliments sera fait en conséquence;

2e écrire sur une feuille, au fur et à mesure, les aliments qui diminuent et ceux qui seront à remplacer;

3e faire l'inventaire des aliments d'usage courant **qui restent** dans le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur;

4e consulter les réclames publicitaires. Noter les produits "**vedettes**". Les inscrire sur sa liste ainsi que les **formats** offerts (ex: 1,3 litre) et les **prix**. Ces informations sont utiles pour établir des comparaisons sur place et faire de meilleurs achats;

5e dresser une liste finale afin de regrouper les aliments appartenant à un même groupe alimentaire. Cela évite les pas inutiles et la perte de temps à l'épicerie.

© Comquat inc.

6.10.2 Compréhension de texte

1. Pour acheter les bons aliments en quantité suffisante, quelle suggestion peut-on mettre à l'essai?

2. Pouvez-vous nommer trois endroits à vérifier à la maison avant de vous rendre à l'épicerie?

3. Si vous remarquez des produits "vedettes" dans les réclames, quelles informations (2) devriez-vous noter sur votre liste d'épicerie?

4. A quoi pourront vous servir les informations que vous aurez notées sur votre liste d'épicerie?

5. Pour faciliter vos achats à l'épicerie, quelle recommandation pourriez-vous mettre en pratique?

© Comquat inc.

6.10.3 Compléter les espaces libres.

chorale - chocolat - niche - détache - Roch - chèvre - couché
hiver - hôtel - chutes - chopine - chien - Christ - chaloupe
herbe - humide - habit - Charles - chantera - histoire - acheté
humidificateur - recherche

1. J'achète une _____ de lait au _____.

2. Bichon le _____ de Charles est _____ dans sa _____.

3. Le _____ est ressuscité le jour de Pâques.

4. Michel se rendra aux _____ Niagara à l'_____.

5. Éric _____ la _____ accostée au quai.

6. La _____ broute l'_____.

7. La _____ _____ le cantique.

8. Henri a _____ un _____ brun.

9. Richard a couché à l'_____ hier.

10. Un _____ rend l'air ambiant _____.

11. _____ _____ la tranquillité.

12. _____ raconte une _____ drôle.

© Comquat inc.

6.10.4 Réécrire les phrases de l'exercice 6.10.3.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

6.10.5 Utiliser le dictionnaire pour trouver des mots qu'on ne retrouve pas dans le texte 6.10.3 et qui s'écrivent avec:

"ch"		"h" muet	

6.10.6 Trouver les mots cachés.

te-rie-char-cu	1. _____
reux-leu-cha	2. _____
fi-di-teur-hu-mi-ca	3. _____
hu-té-di-mi	4. _____
ma-chô-ge	5. _____
ra-le-cho	6. _____
ti-cien-chi-ro-pra	7. _____
del-le-chan	8. _____
gnon-pi-cham	9. _____
ri-ot-cha	10. _____
chu-te-ra-pa	11. _____
af-che-fi	12. _____
cha-pe-lou	13. _____
tier-chan	14. _____
lat- cho- co	15. _____

© Comquat inc.

FICHE 6.11

Faire son épicerie

Objectifs

F : Apprendre à **lire** et à **écrire** les sons "**qu**" et "**k**".

S : **Faire** son **épicerie** en **tirant profit** au maximum de cette **activité hebdomadaire**.

Aide-mémoire

L'**ensemble "qu"** est formé d'une **consonne** et d'une **voyelle** et donnent le **son "k"**.
Ces **deux lettres** ne **se séparent pas**.
Il faut **ajouter** à "**qu**" une **voyelle** pour former une **syllabe complète**.

Exemples:
k k
qu + a = **qu**atre
k k
qu + é = **Qu**ébec

4

La **lettre "k"** est **souvent seule. Elle se prononce "k"** comme le "**qu**" ou le "**c**" **dur**: ca - co - cu.

Exemples: **k**iosque - co**k**e

© Comquat inc.

6.11.1 Lire un texte.

Faire son épicerie

Ces quelques suggestions vous aideront à bien planifier.

1ière Manger avant de se rendre à l'épicerie.

2e Laisser les enfants à la maison si possible.

3e Respecter la liste d'épicerie établie.

4e Acheter des quantités raisonnables d'aliments même si les prix sont alléchants.

5e Vérifier le prix des aliments "vedettes" et ceux des produits de marque "maison".

6e Vérifier les prix des aliments placés sur les tablettes inférieures et supérieures.

7e Se méfier des dégustations de produits en faisant son épicerie.

8e Éviter les achats impulsifs.

9e Utiliser une calculatrice au besoin.

10e Acheter les fruits et légumes de saison.

11e Ranger, sans tarder, les aliments périssables.

12e Placer dans le garde-manger, après en avoir inscrit la date d'achat, les aliments préemballés et les boîtes de conserve.

© Comquat inc.

6.11.2 Réflexion... Discussion en équipe

1. Pourquoi manger avant d'aller faire son épicerie?

2. Pourquoi laisser les enfants à la maison?

3. Pourquoi respecter la liste établie?

4. Pourquoi acheter des quantités raisonnables?

5. Pourquoi vérifier les prix des aliments "vedettes"?

6. Pourquoi vérifier les prix des aliments qui ne sont pas à portée de la main ou de la vue?

7. Pourquoi se méfier des dégustations?

8. Pourquoi inscrire les dates sur les produits qu'on place dans le garde-manger? (boîtes de conserve)

© Comquat inc.

6.11.3 Ajouter la ou les lettres "qu", "k", "c" pour former un mot.

Exemple: ____ébec/ **Qu**ébec

A	B	C	D	E
___iosque	ban___e	mo___a	___arotte	___ap
bri___e	___épi	___uve	___ilo	San___a
hoc___ey	___erelle	ra___ette	___al___ul	Moni___e
___aramel	___afé	___imono	___eue	é___ole
co___e	___araté	___aravane	___atre	___i
___e	___iwi	___oi	___el	___ayac
Chi___outimi		___asque	___assette	
___amouras___a		___ébec	___antine	

6.11.4 Écrire les mots de l'exercice 6.11.3 dans la bonne colonne.

QU: K	K: K	C: K
ex: banque	ex: kiosque	ex: carotte
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

© Comquat inc.

6.11.5 Réunir les mots de la colonne A et B selon leur affinité. Écrire vos réponses.

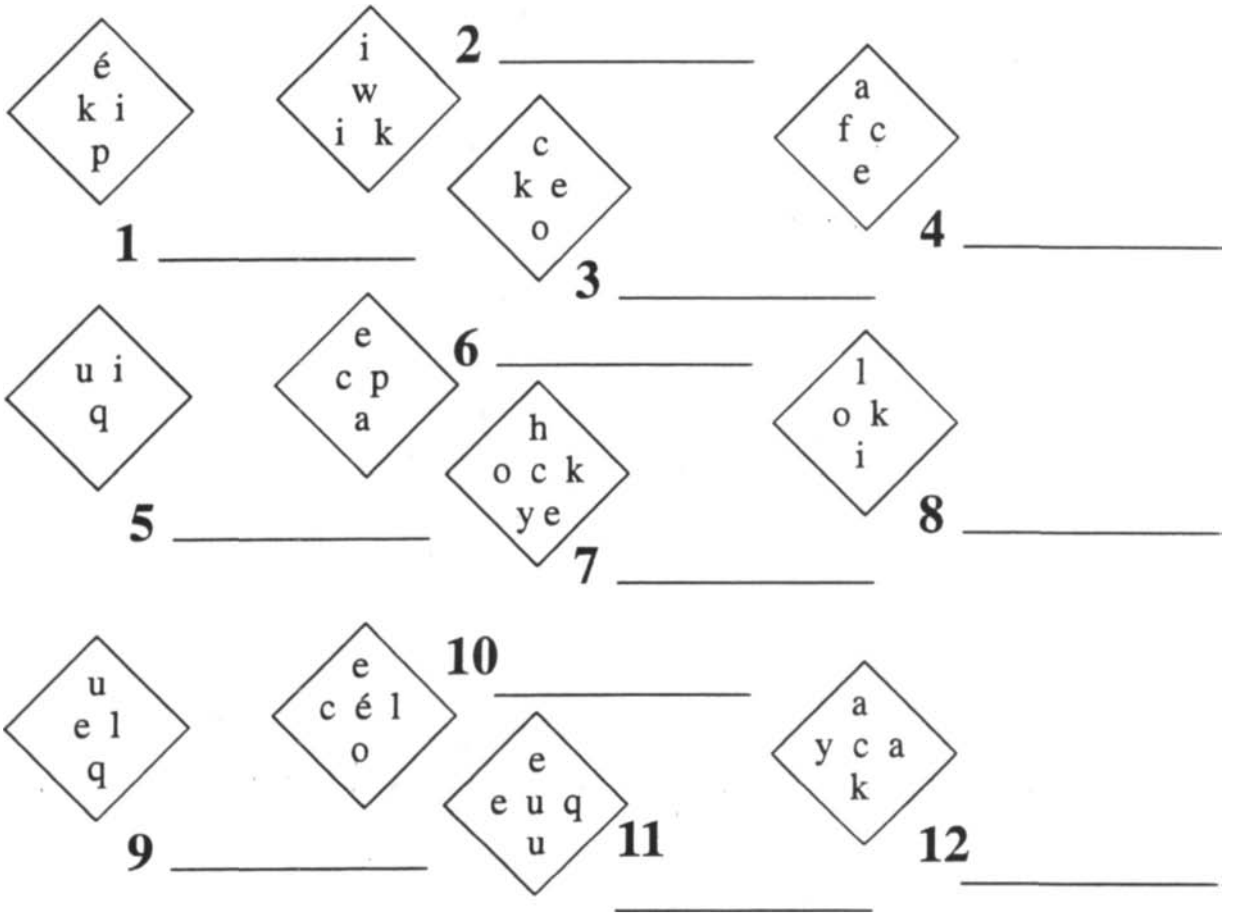
Exemple: képi - militaire

A	B	Réponses
1. Québec	embarcation	1. _____
2. kimono	tradition	2. _____
3. cassette	pierre	3. _____
4. kayac	vêtement	4. _____
5. coutume	petit coffret	5. _____
6. brique	capitale	6. _____

A	B	Réponses
7. klaxon	chauffage	7. _____
8. hockey	argent	8. _____
9. coke	fruit	9. _____
10. banque	signal sonore	10. _____
11. quatre	sport d'équipe	11. _____
12. kiwi	chiffre	12. _____

© Comquat inc.

6.11.6 Trouver les mots cachés.



6.11.7 Mettre les mots en ordre pour former une phrase.

1. militaire Le képi. porte le _____

2. navigue Je en kayac. _____

3. Le sport hockey national. un est _____

4. bois café Je Sanka. du _____

5. karaté. Dominique le pratique _____

© Comquat inc.

6.11.8 Composer une courte phrase avec les mots suggérés.

kiwi _____

casque _____

klaxon _____

hockey _____

café _____

kayac _____

banque _____

équipe _____

moka _____

capitale _____

Monique _____

Dominique _____

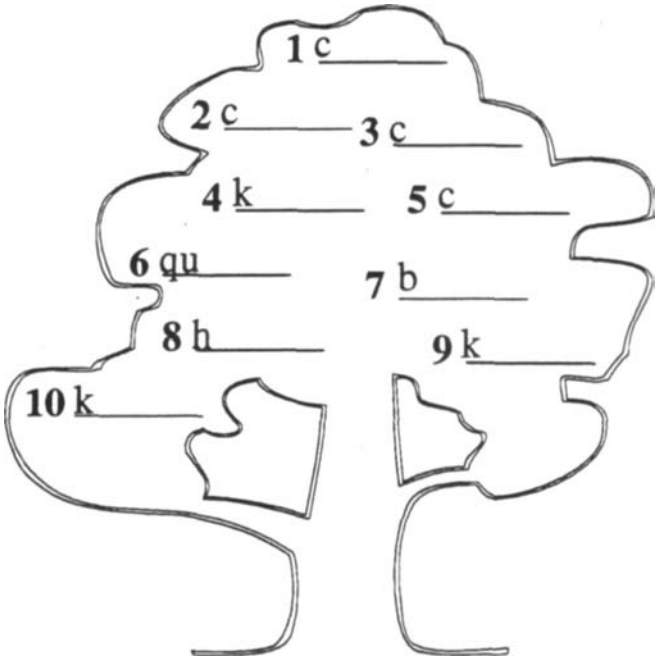
Qu

K

C

© Comquat inc.

6.11.9 Qui suis-je? (Mots avec: "qu", "k", "c")

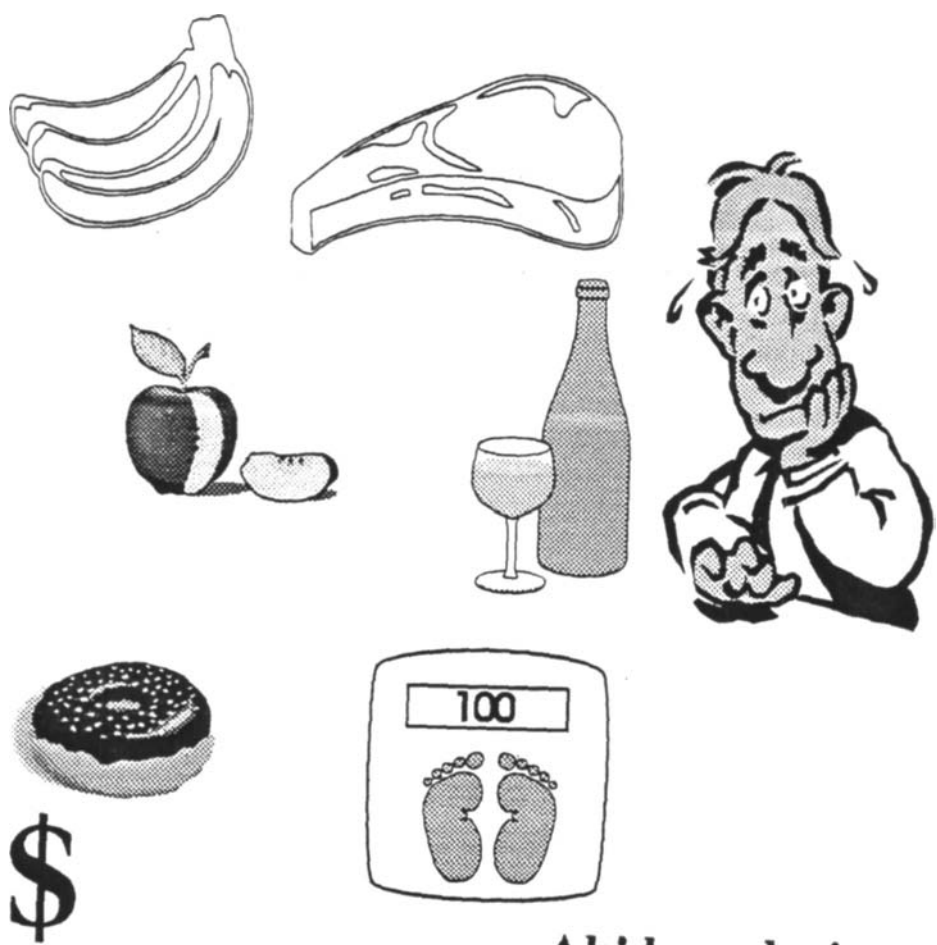


1. Pointe de terre qui s'avance dans la mer.
2. Petit établissement où l'on sert à manger (collation).
3. Groupe de voyageurs dans le désert (4 syllabes).
4. Coiffure militaire.
5. Cavité naturelle creusée dans la roche.
6. Dispute.
7. Repas où l'on invite de nombreuses personnes.
8. Sport national des Canadiens.
9. Sport pratiqué surtout en Asie.
10. Signal sonore d'un véhicule motorisé.

 © Comquat inc.

SEPTIÈME PARTIE

L'alimentation démystifiée



Ah! les calories

CHAPITRE 7

L'alimentation démystifiée

THÈMES	FICHES	LE SYSTÈME GRAPHO-PHONÉTIQUE (SUITE)	
L'alimentation démystifiée Une pomme par jour...	7.1	Les sons	"an" - "am" "en" - "em"
Les calories en trop. Où sont les coupables?	7.2	Les sons	"in" - "im" "on" - "om"
Beurre ou margarine? Légumes crus et calories	7.3	Les sons	"un" - "um" "oi" - "oir"
Banane ou steak? L'alcool réchauffe... vraiment?	7.4	Les sons	"au" - "eau"
Vie active et suppléments vitaminiques	7.5	La voyelle	"y"
Manger sainement: est-ce plus coûteux?	7.6	Les sons	"ill" - "ail" - "aille" "eil" - "eille"
Thé ou café? Mélasse et fer	7.7	Les sons	"euil "- "euille" "ouil" - "ouille"

© Comquat inc.

FICHE 7.1

L'alimentation démystifiée

Objectifs

F : Apprendre à **utiliser** correctement
les sons: "**an**" - "**am**" et "**en**" - "**em**"

S : Qu'est-ce qu'un mythe en **alimentation?**

Aide-mémoire

Les sons **"an" - "am"** Deux écritures un même son

"en" - "em" Deux écritures un même son

La lettre "**n**" **change** pour "**m**" **devant** les **consonnes**
b - m - p.

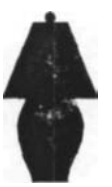
Exemples:

an: ch**an**te - or**an**ge

am: l**am**pe - b**am**bin (p - b)

en: f**en**te - d**ent**

em: **em**mener - **em**ploi (m - p)



7.1.1 Lire un texte.

L'alimentation démystifiée

Un **mythe** est une **croyance populaire** qui relève, en bonne partie, de l'**imagination**. Les mythes se transmettent de bouche à oreille. Ils font partie de la tradition orale. Le **mythe** est donc une **sorte** de **mensonge** qui peut servir de base à l'**acquisition** d'**habitudes alimentaires** parfois **douteuses**.

En alimentation, les mythes ont la vie dure. Rien de mieux qu'une **bonne information** sur l'alimentation pour se "**guérir**" de ses **mythes**. Les **textes précédents** peuvent aider à combattre les mythes alimentaires. Suivre les **recommandations** du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* aussi.

Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours!

La **pomme** est un **excellent fruit**. Comme tous les autres fruits sa **valeur nutritive**, les **fibres** qu'elle contient en font un bon choix alimentaire. De plus, la pomme est un fruit qu'on retrouve à l'épicerie douze mois par année!

La boutade énoncée au sujet de la pomme est un symbole (image). **Cette boutade** ou ce **mythe** nous **rappelle** que **manger des fruits est excellent pour la santé**. Les fruits font partie d'un des quatre groupes alimentaires recommandés par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Mais le fait de **manger une pomme par jour n'est pas, en soi, une assurance santé**. Cette bonne habitude fait partie d'un tout, c'est-à-dire, d'une **saine alimentation**!

 © Comquat inc.

7.1.2 Compréhension de texte

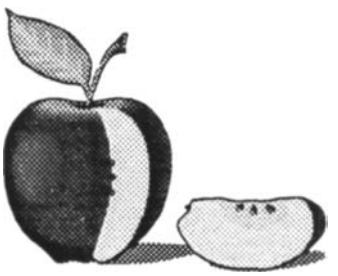
1. Comment se transmettent les mythes, en général?

2. Pouvez-vous mentionner deux façons d'obtenir des informations exactes sur certains mythes en alimentation?

3. Pourquoi la pomme est-elle un excellent fruit?

4. "Manger une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours" est un mythe qui nous conseille quoi au juste?

5. Une assurance santé en alimentation pourrait prendre quel nom?



© Comquat inc.

7.1.3 Compléter les mots en ajoutant les sons "an" ou "am".

Exemples: T___te/ **tan**te
J___be/ **jam**be

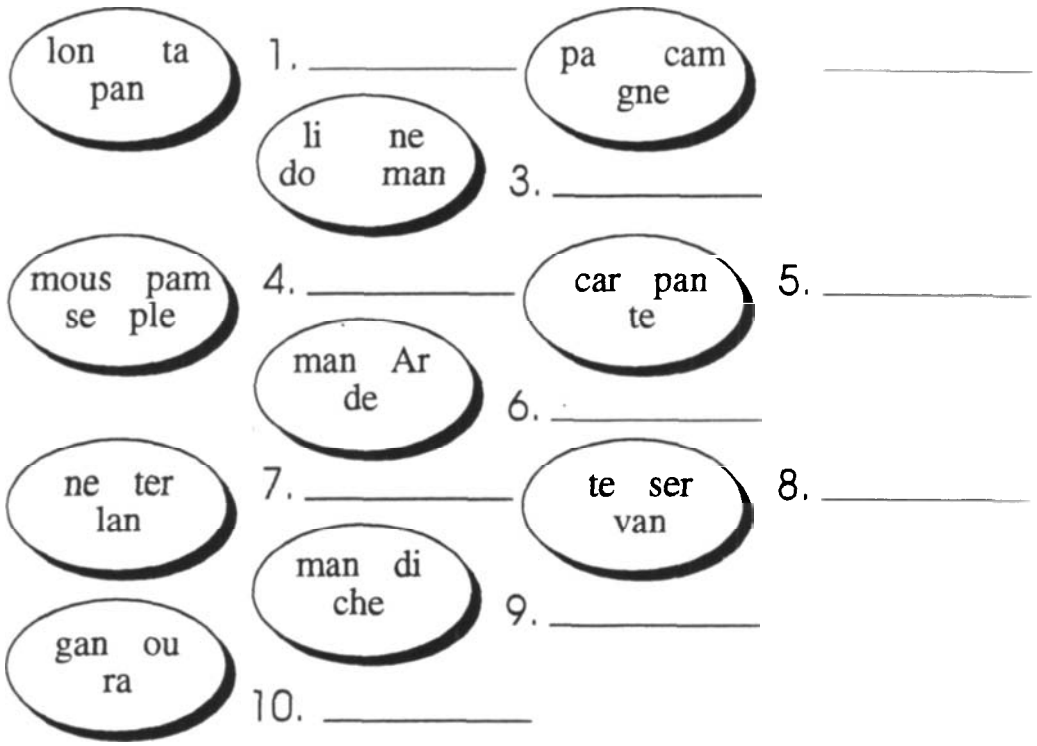
A	B	C	D	E
or____ge	m____ge	am____de	d____se	av____ce
l____pe	c____p	s____té	r____pe	d____s
b____bin	ch____p	ch____t	j____be	méch____t
j____bon	ch____ge	m____te	l____ce	____poule
____se	div____	____puté	m____che	serv____te
fl____be	t____bour	c____per	v____ner	l____terne
s____dale	ch____delle	m____que	dem____de	m____gue
c____pagne	ch____bre	dim____che	c____panule	g____bade
f____fare	b____bine	mam____	ourag____	p____sement
b____que	m____doline	j____bière	c____tine	pl____
p____talon	p____toufle	puiss____ce	p____ne	p____carte
c____pement	r____ce	gr____maire	fl____beau	d____ger

© Comquat inc.

7.1.4 Changer une lettre ou remplacer une lettre ou deux par les sons "an" - "am".
(Tous les mots à trouver sont inscrits à l'exercice 7.1.3.)

A		B	
rampe	_____	monte	_____
sans	_____	amende	_____
vandale	_____	coup	_____
langue	_____	tanner	_____
ronce	_____	ramper	_____
divin	_____	mouche	_____
peine	_____	ranger	_____

7.1.5 Trouver les mots cachés.



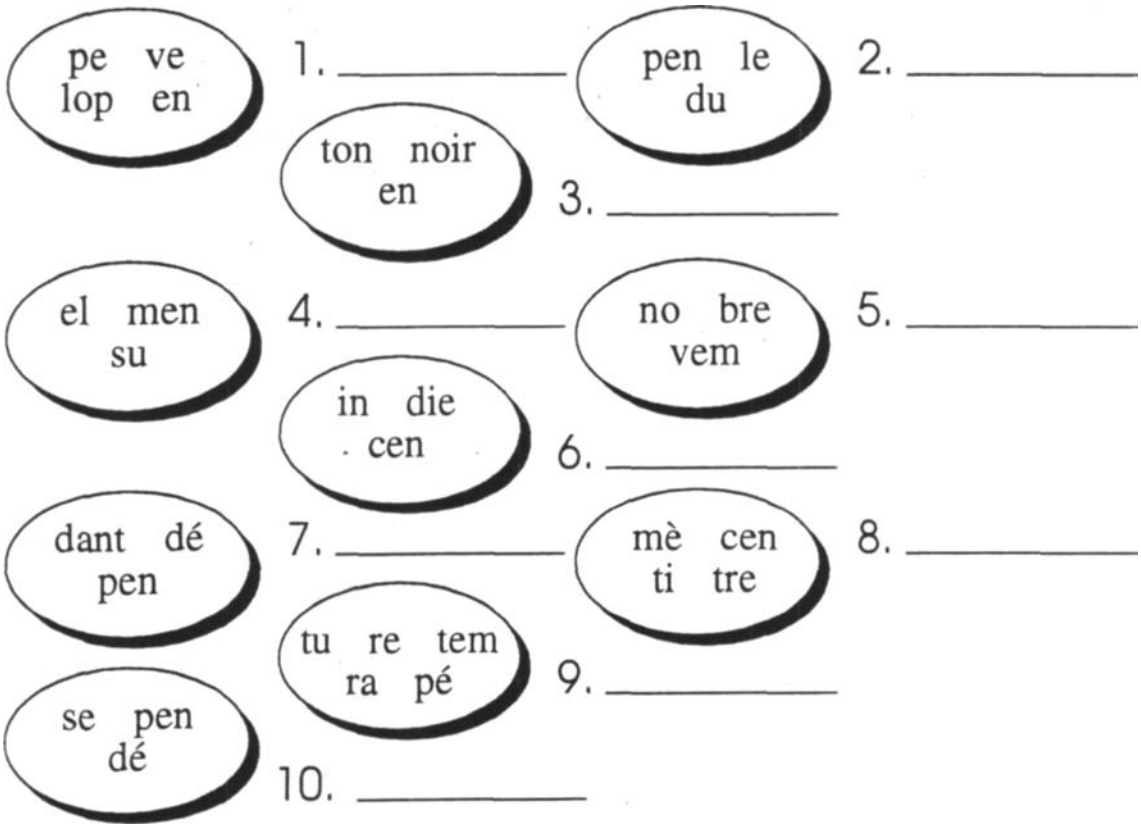
7.1.6 Compléter les mots en ajoutant les sons "en" ou "em".

Exemples: l___te/ **len**te
___barras/ **em**barras

A	B	C	D
accid____t	sept____bre	souv____t	print____ps
logem____t	d____t	t____pérature	c____t
c____timètre	longt____ps	comm____t	déc____bre
élém____t	pansem____t	dép____se	nov____bre
ens____ble	ass____blée	sil____ce	v____te
____core	**m**____bre	**m**____ton	inc____die
p____dule	____blème	____brasse	____veloppe
____fin	c____dre	p____sée	tr____plin
cont____t	t____pête	r____dre	l____demain
____tonnoir	____prunt	____fant	l____tille
____ploi	par____t	r____place	t____ps
____ployé	**p**____**te**	**f**____**te**	m____diant
m____suel	m____songe	m____brane	pénit____ce
r____plir	alim____t	s____sible	g____re
g____cive	d____tiste	f____me	p____dant

© Comquat inc.

7.1.7 Trouver les mots cachés.



7.1.8 Regrouper, par affinité, les éléments des colonnes A et B. Écrire vos réponses.

A	B	Réponses
1. accident	mesure	1._____
2. centimètre	banque	2._____
3. tremplin	imprudence	3._____
4. emprunt	temps	4._____
5. mensuel	plongeon	5._____
6. pendule	mois	6._____

© Comquat inc.

7.1.9 Compléter les mots en ajoutant les sons "an" - "am", "en" - "em".

1. Mon frère est né _____ sept_____bre et ma soeur _____ déc_____bre.

2. Alex_____dre s'est r_____du chez le d_____tiste pour faire r_____placer une d_____t.

3. La t_____pête était viol_____te, le v_____t soufflait très fort.

4. L'auto de Luc est restée _____ p_____ne.

5. Le l_____demain de l'ass_____blée les _____ployés étaient cont_____ts.

6. La l_____pe est placée près de la r_____pe.

7. Après l'accid_____t le secouriste a appliqué un p_____sem_____t sur la plaie.

8. Dim_____che mes par_____ts iront à la c_____pagne.

9. Les c_____panules sont fleuries.

10. Le matin je m_____ge un demi-p_____plemousse.

11. Le j_____bon est un alim_____t nutritif.

12. La t_____pérature est froide _____ déc_____bre.

© Comquat inc.

FICHE 7.2

Les calories en trop. Où sont les coupables?

Objectifs

F : Apprendre à **utiliser** correctement les **sons**: **"in" - "im"** , **"on" - "om"**.

S : **Rétablir** les **faits**: poids corporel et mythes en alimentation.

Aide-mémoire

Les **sons "in" - "im"** Deux écritures pour un même son

"on" - "om" Deux écritures pour un même son

La lettre **"n" change** pour **"m" devant** les **consonnes b - m - p.**

Exemples:

in: lap**in** - l**in**ge

im: **im**pôt - t**im**bre (p - b)

on: l**on**gue - r**on**d

om: b**om**be - s**om**meil (b - m)

© Comquat inc.

7.2.1 Lire un texte.

"Sauter le déjeuner fait maigrir"

Faux. Le fait de ne pas s'alimenter le matin, après **8** à **12 heures** de **jeûne prédispose** aux **fringales** et aux **attaques** de "**grignotage**". Il en résulte que l'individu, pour **calmer** sa **faim, mange** des **aliments** plus ou moins nutritifs et riches en calories. Ou encore, il compensera aux repas suivants par des portions plus généreuses. **Résultat final,** la **quantité totale** de **calories ingérées** sera **égale** et parfois **supérieure** à celle de trois repas équilibrés. Le **rendement physique** et **intellectuel** sera **diminué**.

"Les pamplemousses font maigrir"

Faux. Aucun aliment en soi ne peut faire maigrir. **Manger** un **demi-pamplemousse** au **début** d'un **repas tempère l'appétit**. Par conséquent, la quantité d'aliments ingérée par la suite sera moindre.

"Le pain et les patates font engraisser"

Faux. Le **pain** et les **pommes de terre** sont deux aliments **riches** en **fibres** alimentaires et en **vitamines du complexe B**. Ils sont **pauvres** en **matières grasses**. Donc, ces deux aliments feront prendre du poids si, au **moment** de les **consommer,** on y **ajoute beurre, margarine** ou tous autres **aliments riches en lipides**. Ce sont eux les coupables!

 © Comquat inc.

7.2.2 Compréhension de texte

1. Le jeûne prolongé au-delà du déjeuner prédispose aux _____

et aux _____.

2. L'individu qui a faim compensera de quelles façons?

_____

_____

3. Quels seront les effets du jeûne prolongé (absence de déjeuner) sur le rendement?

_____

4. Pourquoi manger un demi-pamplemousse ferait-il maigrir?

_____

_____

5. Pourquoi le pain et les patates mangés modérément ne font-ils pas engraisser?

_____

© Comquat inc.

7.2.3 Compléter les mots en ajoutant les sons "in" - "im".

Exemples: ____fini/ **in**fini
____mobile/ **im**mobile

A	B	C	D	E
____poser	____possible	enf____	moul____	____firme
mat____	____mature	d____de	l____pide	gr____per
p____son	sap____	____portant	chem____	____praticable
t____bre	____tuition	lap____	Mart____	____perméable
pr____cipe	____stinct	pr____cipal	ét____celle	____biber

7.2.4 Compléter les mots en ajoutant les sons "on" - "om"

A	B	C	D	E
bât____	jamb____	conc____bre	gaz____	c____pagn____
s____bre	viol____	____bre	c____pote	n____bre
pl____bier	pard____n	chans____nier	t____bola	c____mande
b____jour	balc____	t____dre	M____tréal	bouff____
t____ber	télévisi____	r____de	p____me	b____be

© Comquat inc.

7.2.5 Compléter les phrases en utilisant les mots des exercices 7.2.3 et 7.2.4.

1. Le _____ réparera le tuyau.

2. Il est _____ de faire _____ des clous!

3. Léon a joué du _____ pour accompagner _____ lors du dernier spectacle.

4. Il est _____ de bien manger le _____. C'est le _____ repas de la journée.

5. Julie porte un _____ pour se protéger de la pluie.

6. Au restaurant, Simon _____ le menu du jour.

7. Le soleil et la pluie font pousser le _____ et les fleurs.

8. Chaque enveloppe doit porter un _____ avant d'être déposée à la poste.

9. L'eau est _____ et fraîche.

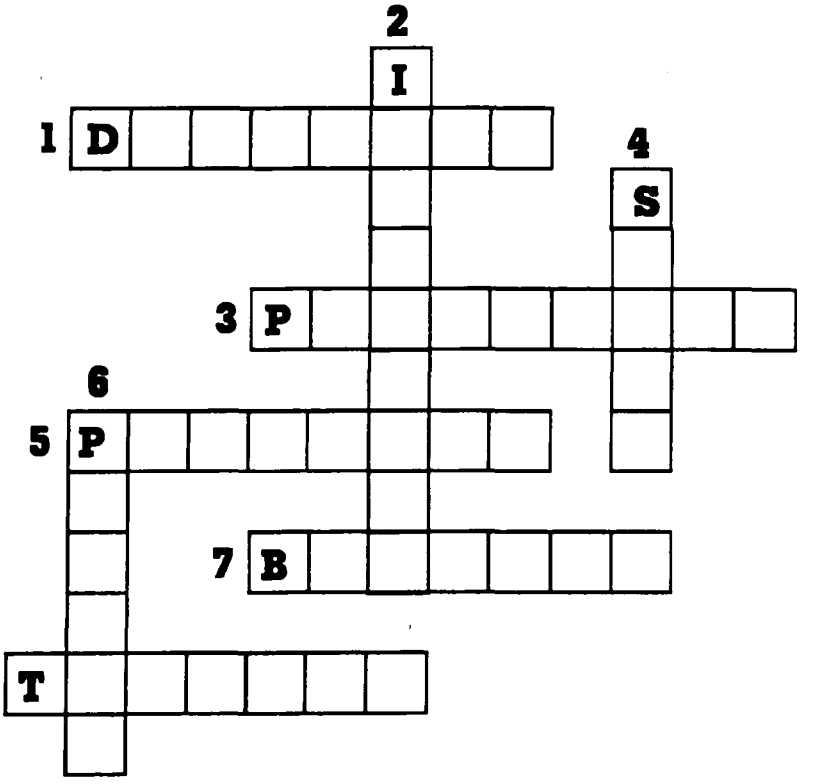
10. La _____ et le _____ font partie des traditions de Noël.

11. Pour le dessert on nous a servi de la _____ de p_____mes.

12. Je regarde la _____.

© Comquat inc.

7.2.6 Compléter les mots croisés.



1. Le principal repas de la journée.
2. Avoir un pressentiment ou une _____
3. Qui est le plus important.
4. Il fait partie des traditions de Noël.
5. Il est une loi, une norme _____.
6. Petit oiseau chanteur.
7. Salutation.
8. Loterie de société.

© Comquat inc.

FICHE 7.3

Beurre ou margarine? Légumes crus et calories

Objectifs

F : Apprendre à **utiliser** correctement les **sons "un", "um" - "oi", "oir".**

S : **Faire** la lumière sur la **teneur** en **calories** de **certains aliments.**

Aide-mémoire

1º Les **sons** **"un"** **"um"** > **Des écritures différentes pour un même son.**

Exemples: l**un**di - **un**

Exemples: parf**um** - h**um**ble

1

La lettre **"n" change** pour **"m" devant** les **consonnes b - m - p.**

A la **fin d'un mot** le son **"um"** se prononce souvent **"omme"** mais il s'**écrit** toujours **um.**

Exemples: for**um** - opi**um** - alb**um**

2º Le son **"oi"** est **formé** de **deux voyelles o - i.** Si on **ajoute** la lettre **"r"** on obtient le son **"oir".** Les **lettres** des sons **"oi"** et **"oir"** se prononcent ensemble. Exemples: t**oi**ture - mir**oir**

7.3.1 Lire un texte.

"La margarine contient moins de calories que le beurre"

Faux. Une cuillerée à **table** de **beurre** ou de **margarine** donne, environ, **418 kilojoules** ou **100 calories.** Du point de vue calorique, **c'est pareil**.

La **différence** se situe au niveau des produits utilisés pour leur fabrication. Le **beurre** est fabriqué à partir du **lait**. Il **contient plus de gras saturés**, substance à laquelle on associe les maladies du coeur. La **margarine** est fabriquée à partir d'**huiles végétales**: de maïs, de tournesol, d'olive, de canola, donc la margarine contient **moins de gras saturés.** Elle serait préférée au beurre pour cette raison.

"Les légumes mangés crus ne fournissent pas de calories"

Faux. Tous les **légumes,** qu'ils soient crus ou cuits, **renferment** une certaine quantité de **calories**. Cependant, les légumes **contiennent beaucoup d'eau**, de **vitamines**, de **sels minéraux**, de **fibres alimentaires**, **très peu** de **protéines**, de **glucides** et pas de **lipides**. En bout de ligne, ils sont **pauvres** en **calories**. C'est pour cette raison qu'ils sont fortement recommandés dans les régimes amaigrissants.

En plus d'être excellents pour la santé, ils **coupent la faim**. Donc ils diminuent, par le fait même, l'apport calorique. Moins de calories = moins de gras en réserve dans les cellules du corps.

 © Comquat inc.

7.3.2 Compréhension de texte

1. Lequel des deux aliments contient le moins de calories: le beurre ou la margarine?

2. Quel produit associe-t-on aux maladies du coeur?

3. Pourquoi? _____

4. Quels produits servent à la fabrication de la margarine?

5. Pourquoi les légumes sont-ils faibles en calories?

6. Quels éléments nutritifs retrouve-t-on généralement en grande quantité dans les légumes?

© Comquat inc.

7.3.3 Compléter les espaces libres en ajoutant les sons "un" - "um".

Exemples: l____di/ l**un**di
parf____/ parf**um**

A	B	C	D	E
chac____	empr____t	alb____	h____ble	sér____
br____	podi____	calci____	empr____ter	opi____
référend____	déf____te	Verd____	d____ping	rh____
aquari____	alumini____	quelqu'____	maxim____	for____

7.3.4 Compléter les espaces en ajoutant les sons "oi" - "oir".

A	B	C	D
recev____	v____ture	b____re	v____
p____re	dr____t	l____	l____n
ferm____	dev____	v____rie	f____e
f____	v____x	v____e	Grég____re
arm____re	piv____ne	patin____re	mouch____
s____f	j____e	mém____re	s____
n____re	t____	m____	s____
c____ffeur	m____tié	tir____	p____sson
pouv____	désesp____	parl____	voul____
coul____	courr____e	orat____re	trott____

© Comquat inc.

7.3.5 Compléter les phrases en utilisant les mots des exercices 7.3.3 et 7.3.4.

1. _____ a fait un _____ à la banque.

2. Les champions montent sur le _____.

3. Le _____ peut _____ des milliers de spectateurs.

4. Les _____ nagent dans l'_____.

5. Le _____ aura lieu à l'automne.

6. C'est un _____ et un _____ pour _____ de voter.

7. _____ est une ville du Grand Montréal.

8. Les photos sont classées dans un _____.

9. Quelle _____ de _____ un bon verre d'eau lorsqu'on a _____.

10. _____ nettoie le _____ après chaque tempête de neige.

11. Charles conduit une _____ _____.

12. Les _____ sont de jolies fleurs printanières.

© Comquat inc.

7.3.6 Utiliser les exercices 7.3.3 et 7.3.4 pour trouver des mots de 3 syllabes avec les sons:

un	um	oi	oir
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
	_____	_____	
	_____	_____	
		_____	

7.3.7 Changer une lettre et trouver un mot nouveau.

Exemple: **R**oi/ **T**oi

1. boire _____
2. voix _____
3. soir _____
4. sapin _____
5. tondre _____
6. touffe _____
7. cent _____
8. ponte _____
9. fente _____
10. vente _____
11. somme _____
12. lampe _____
13. mentir _____
14. sans _____

 © Comquat inc.

FICHE 7.4

Banane ou steak? L'alcool réchauffe... vraiment?

Objectifs

F : Apprendre à **utiliser** correctement les **sons "au" - "eau".**

S : **Quoi répondre** aux **affirmations** suivantes:
"Une banane vaut un steak"?
"Un p'tit coup, ça réchauffe"?

Aide-mémoire

au
eau > se prononcent "**o**"

Des écritures différentes pour un même son.

- Au **début** et au **milieu** du **mot** on écrit: **au**

  Exemples: **au**to - f**au**te

- A la **fin** du **mot** on écrit: **eau**

  Exemples: râ**eau** - cerc**eau**

© Comquat inc.

7.4.1 Lire un texte.

"Une banane vaut un steak"

Faux. La **banane** est un **fruit** donc elle **ne peut remplacer** une portion de **viande**. Les deux aliments ne contiennent pas les mêmes éléments nutritifs. Voyons leurs différences.

Banane moyenne	Éléments nutritifs	3 onces de boeuf maigre (steak)
105	calories	163
25 grammes	glucides	aucun
1 gramme	protéines	23 grammes
traces	lipides	6 grammes
2,4 grammes	fibres alimentaires	aucune
oui	vitamine C	aucune
aucune	vitamine B_{12}	oui
0,4 milligramme	fer	2,5 milligrammes

N.B: Les informations ci-haut mentionnées peuvent varier légèrement selon la source de référence.

"L'alcool réchauffe"

Faux. Au contraire, **l'alcool dilate les vaisseaux sanguins** (augmente leur grosseur) de la **peau**. Ce qui a pour effet l'apport d'une plus grande quantité de sang. La perte de chaleur sera donc accrue. Et c'est, justement, cette **perte de chaleur** qui donne l'**illusion** que l'alcool **réchauffe**!

Le "**caribou**" ou le "**p'tit coup**" **réchauffent** l'**humeur**, mais ils ne font pas augmenter la température corporelle! Tuque, mitaines et vêtements de saison sont un meilleur moyen de lutter contre le froid.

 © Comquat inc.

7.4.2 Compréhension de texte

1. Pourquoi une banane ne peut-elle pas remplacer un steak?

2. Quel élément nutritif riche en calories renferme la banane?

3. Quel aliment fournit le plus de fibres alimentaires? La banane ou le steak?

4. Combien de fer fournissent 3 onces de boeuf maigre?

5. Quel effet a l'alcool sur les vaisseaux sanguins de la peau?

6. Quel est le résultat de cette augmentation de la grosseur des vaisseaux sanguins de la peau?

7. Quelle est le meilleur moyen de lutter contre le froid?

© Comquat inc.

7.4.3 Compléter les mots en réunissant les éléments des colonnes A et B. Écrire vos réponses.

A	B	Réponses
1. ba	**le**	1._____
2. chaus	neau	2._____
3. épau	teau	3._____
4. ruis	sette	4._____
5. pru	**te**	5._____
6. fauvet	seau	6._____

7.4.4 Compléter les espaces libres en ajoutant les sons "au" - "eau".

A	B	C	D	E
cerc____	g____che	____tour	tabl____	s____ce
____tre	cis____	s____	p____	ch____ffeur
____tomobile	ép____le	traîn____	cad____	cout____
gât____	P____l	cav____	bur____	s____ter
f____te	m____vaise	b____	prun____	déf____t
boul____	____to	ruiss____	P____line	drap____
f____tif	p____vre	cerv____	f____x	v____tour
v____	p____me	p____pière	r____que	lamb____

© Comquat inc.

7.4.5 Pour former une phrase, placer les mots en ordre.

1. a gâteau l'armoire. Pauline rangé le dans

2. chameau de Avec gants. la on peau de confectionne des

3. conduit automobile neuve. Paul une

4. bonheur malheur Le uns fait des le des autres!

5. fauvette le des sont La et pinson oiseaux chanteurs.

6. individu de moineau! est drôle un Cet

7. le Hisse au poteau. drapeau du sommet

8. humeur. Paul mauvaise est de

© Comquat inc.

7.4.6 Composer une courte phrase avec chacun des mots suggérés.

gâteau _____

tableau _____

auto _____

traîneau _____

râteau _____

épaule _____

saute _____

faute _____

rouleau à pâte _____

chauffeur _____

© Comquat inc.

FICHE 7.5

Vie active et suppléments vitaminiques

Objectifs

F : Apprendre à **orthographier** certains **mots** en utilisant la **voyelle "y"**.

S : Les **suppléments** vitaminiques. **Pourquoi? Pour qui?**

Aide-mémoire

La **voyelle "y"** se **prononce** comme la voyelle **"i"** dans un mot. On la nomme "i grec" pour la distinguer de la lettre "i" tout simplement.

Exemple: bicyclette **y = i**

Il arrive parfois que, pour **écrire** un mot la **présence** de **deux "i"** soit nécessaire. On **remplace** alors les deux **"ii"** par **"y"**.

y = ii

Exemples: crai - ion : crayon
joi - ieux : joyeux

© Comquat inc.

7.5.1 Lire un texte.

"Les vitamines donnent de l'énergie"

Faux. Les **vitamines** forment un groupe d'**éléments** nutritifs **essentiels** à la vie. Elles **aident** le **corps** à se **développer** et à mieux **fonctionner**. Le corps humain a besoin de très petites quantités de vitamines pour répondre à ses besoins. Il s'**approvisionne** chaque jour en vitamines, par l'**alimentation variée** et **équilibrée**. Les **éléments nutritifs** qui fournissent de l'**énergie** sont les **glucides**, les **protéines** et les **lipides**.

"Il est essentiel de prendre un supplément vitaminique si on adopte un mode de vie actif"

Faux. L'alimentation variée et équilibrée répond adéquatement aux besoins de l'organisme. Plus une personne est active, plus elle aura besoin d'**énergie fournie** par les **quatre groupes alimentaires. Les portions** seront **ajustées** selon les **besoins énergétiques**.

Prendre un supplément de vitamines et de sels minéraux peut, dans certains cas, être un danger pour la santé. Si vous croyez avoir besoin d'un supplément vitaminique, consultez un professionnel de la santé: médecin, diététiste, infirmière pour évaluer vos besoins.

 © Comquat inc.

7.5.2 Compréhension de texte

1. Quels rôles jouent les vitamines dans le corps humain?

2. Où l'organisme trouve-t-il les vitamines dont il a besoin?

3. Nommez trois éléments nutritifs qui fournissent de l'énergie.

4. Pour répondre à des besoins énergétiques plus grands, que doit-on faire?

5. Quels professionnels de la santé devriez-vous consulter avant de prendre un supplément vitaminique?

© Comquat inc.

7.5.3 Que vous rappellent les illustrations suivantes? La lettre "y" doit se retrouver dans chaque mot. (Compléter auparavant l'exercice 7.5.4 peut aider à reconnaître les gravures.)

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

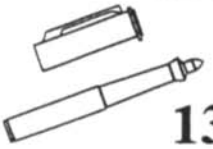
9 _____

10 _____

11 _____

MAR-TYR

12 _____



13 _____

14 _____

A-E-I-O-U-Y

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

 © Comquat inc.

7.5.4 Compléter les phrases en utilisant les mots que vous avez trouvés à l'exercice 7.5.3.

1. Le _____ se baigne dans l'étang.

2. Yvette ne voit pas bien de près. Elle est _____.

3. Pour briser un amas de glace, les travailleurs ont fait exploser de la _____.

4. La _____ est un moyen de transport populaire en été.

5. Le _____ est un arbre de grande taille.

6. Si on possède une piscine, il faut être vigilant afin d'éviter les _____.

7. L'hiver, un bon feu de _____ réchauffe la maison.

8. Se laver les mains avant de manger est une bonne mesure d'_____.

9. On se sert d'un _____ pour arroser le gazon.

10. Je me sers d'un _____ ou d'un _____ pour écrire.

11. Je suis capable de séparer un mot en _____.

12. Je sais qu'il y a six _____ dans l'alphabet.

© Comquat inc.

7.5.5 Écrire dans chaque colonne de gauche les mots dont "y" se prononce "i" et dans celle de droite ceux dont "y" se prononce comme "ii".

A	B	C	D	E
pays	dynamite	crayon	hygiène	voyage
mythe	stylo	noyade	syllabe	myope
royaume	hockey	mystère	hypocrite	moyen
voyageur	martyr	tuyau	gymnastique	tricycle
Sylvain	rayon	paysage	citoyen	boyau
foyer	joyeuse	cyprès	rythme	gymnase
paysan	loyal			

y = i		y = ii	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____			_____
_____			_____

© Comquat inc.

Manger sainement, est-ce plus coûteux?

Objectifs

F : Apprendre à **lire** et à **écrire** les **noms formés** à **partir** de la **syllabe** inversée "**il**".
il: ille - ail, aille - eil, eille.

S : **Comparer** les **prix** de certains aliments.

Aide-mémoire

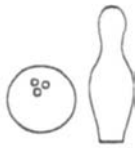
Le son "**il**" est **fondamental**. Si au son "**il**" on **ajoute** la lettre "**l**" ou la syllabe "**le**", la **prononciation** est **différente**.

Deux "**l**" **jumelés** ("**ll**") et **précédés** de la lettre "**i**" se **prononcent** comme **deux "i"**: **ill = i-i-e**

Si aux sons "**il-ill**" on **ajoute** une **voyelle avant** et "**e**" à la **fin** on obtient:

il - ill

- il: il — fil: fil
- ill: ill**e** — quille: qui-i-ee



- il: **a**-il — chandail: chanda-i-ie
- ill: **a**-ill**e** — maille: mai-i-ee
- il: **e**-il — orteil: orte-i-ie
- ill: **e**-ill**e** — bouteille: boute-i-i-ee

© Comquat inc.

7.6.1 Lire un texte.

"Les produits alimentaires ayant une bonne valeur nutritive sont plus chers"

Faux. Il existe toute une gamme de produits alimentaires à prix raisonnables et à haute valeur nutritive. Par exemple, **toutes les coupes de viande ont une valeur nutritive comparable malgré les écarts de prix importants**. Un rôti de surlonge est aussi nutritif qu'un filet mignon. Cependant les prix sont différents.

D'autres exemples (pour à peu près le même prix)

Bonne valeur nutritive	**Faible valeur nutritive**
1 litre de lait	deux (2) canettes de boisson gazeuse
1 sac de graines de tournesol	un petit sac de croustilles
1 yogourt	une pointe de tarte
1 carré aux dattes	une tablette de chocolat

"Le fromage constipe"

Faux. Un aliment n'est pas "constipant" en soi. Tout dépend du reste de l'alimentation.

Si on mange peu de légumes, de fruits ou d'autres aliments riches en fibres alimentaires comme les céréales à grains entiers et qu'en plus, on boit peu, la **constipation sera attribuable au manque de fibres et de liquide** et non pas au fromage.

Tout est dans l'équilibre, la variété et la modération!

 © Comquat inc.

7.6.2 Compréhension de texte

1. Pour des prix semblables, quel aliment nutritif pouvez-vous acheter pour remplacer:

un sac de croustilles: _____

deux canettes de boisson gazeuse: _____

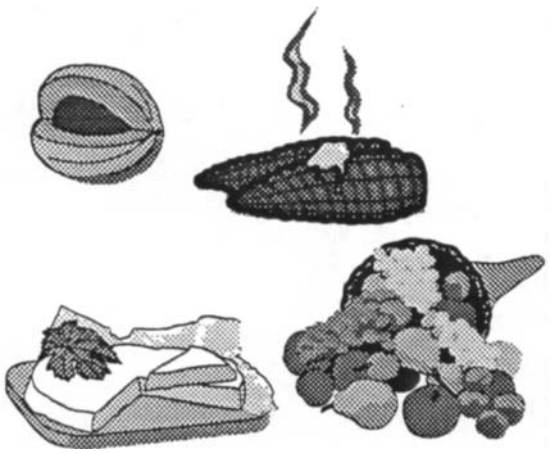
2. Lequel de ces deux aliments a la meilleure valeur nutritive: le rôti de surlonge ou le filet mignon?

_____

3. Si une personne affirme que le fromage constipe, quels éléments nutritifs manquent, probablement, à son alimentation?

_____ _____

Bonne valeur nutritive



Aliments à calories vides

© Comquat inc.

7.6.3 Compléter les mots en ajoutant les sons "il" - "ille" ou "ail" - "aille".

Exemples: chen____/ chen**ille**
vitr____/ vitr**ail**

A	B	C	D
évent_____	brind_____le	chen_____	méd_____lon
bat_____	c_____lou	b_____	fam_____
trav_____	chand_____	m_____le	vol_____le
p_____le	pap_____lon	gr_____lade	br_____
coqu_____lage	t_____	jonqu_____	éc_____le

7.6.4 Compléter les mots en ajoutant les sons "eil" - "eille".

A	B	C	D
ort_____	ab_____le	cons_____	gros_____le
bout_____	appar_____	Mir_____le	m_____leur
corb_____	somm_____	o_____let	o_____
par_____	verm_____	merv_____	or____

N.B. Utiliser le dictionnaire pour vérifier l'orthographe en cas de doute.

© Comquat inc.

7.6.5 Trouver les mots cachés.

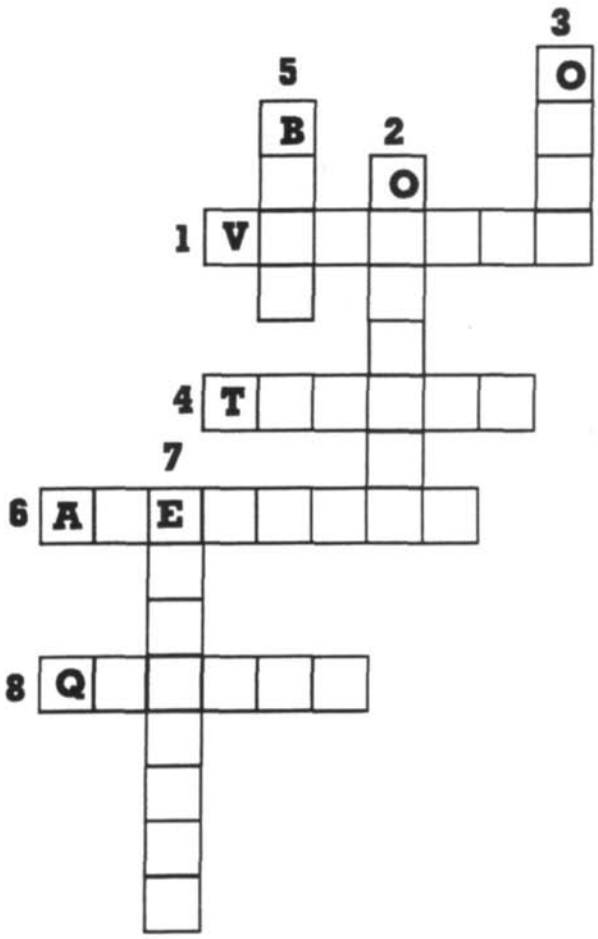
tail - ven - é	1._____
le - Mi - reil	2._____
leil - so	3._____
de - gril - la	4._____
le - seil - gro	5._____
lon - dail - mé	6. _____
co - la - quil - ge	7._____
tail - ba - le	8._____
dil - le - cé	9._____
leur - meil	10._____

7.6.6 Compléter les phrases en ajoutant les mots qui manquent. Utiliser les exercices 7.6.3 et 7.6.4.

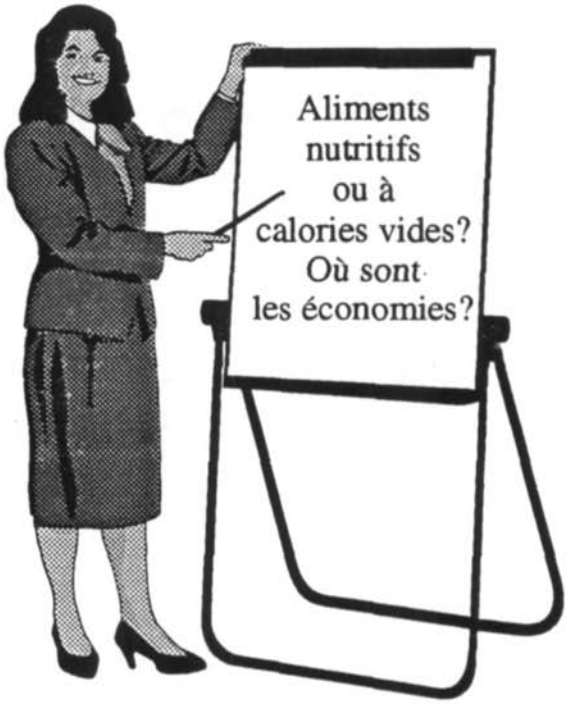
1. La _____ nous rappelle la campagne contre le cancer.
2. La _____ deviendra un joli _____.
3. Mireille tricote un _____ à larges _____.
4. Le _____-matin agresse mes _____.
5. Le _____ est nécessaire pour réussir.
6. La _____ sera difficile à gagner.
7. Les _____ fabriquent le miel.

© Comquat inc.

7.6.7 Compléter les mots croisés.



1. Fenêtre décorative faite de morceaux de verre colorés.
2. Organe de l'ouie.
3. Organe de la vue.
4. Hauteur du corps humain.
5. C'est un contrat.
6. Elles fabriquent le miel.
7. Elles recouvrent la peau de certains poissons.
8. Morceau de bois qu'on renverse avec une boule.



 © Comquat inc.

FICHE 7.7

Thé ou café?
Mélasse et fer

Objectifs

F : Apprendre à **lire** et à **écrire** les **sons formés** à partir de la **syllabe** inversée "**il**", en y ajoutant les **sons composés** "**ou**" et "**eu**" il: euil - euille et ouil - ouille.

S : **Rechercher** où se trouve la **caféine** et le **fer**.

Aide-mémoire

Le son "**il**" est **fondamental**. Si au son "**il**" on **ajoute** la lettre "**l**" ou la syllabe "**le**", la **prononciation** est **différente**.

Deux "**l**" **jumelés** ("**ll**") et **précédés** de la lettre "**i**" se **prononcent** comme **deux** "**i**": **ill = i-i-e**

Si aux sons "**il-ill**" on **ajoute** la voyelle "**e**" à la **fin** et les **sons composés** "**eu**" et "**ou**" devant, on obtient:

il - ill

- il: **eu**il — deuil: deu-i-i-e
- ill: **eu**ille — feuille: feu-i-i-ee
- il: **ou**il — fenouil: fenou-i-i-e
- ill: **ou**ille — rouille: rou-i-i-ee

Pour obtenir un "**g**" et un "**c**" durs, il suffit de déplacer la lettre "**u**" **avant** "**e**" et "**o**". Exemple: orgueil

© Comquat inc.

7.7.1 Lire un texte.

"Le thé est meilleur pour la santé que le café"

Faux. Les **deux aliments contiennent** de la **caféine** qui est un **stimulant**. On retrouve aussi de la caféine dans les boissons au cola et au chocolat.

Donc, entre le café et le thé, le **meilleur choix** sera celui qu'on consomme avec **le plus de modération**. Les boissons "décaféinées" sont un choix acceptable. Il est encore mieux de consommer des **boissons santé** qui **ne contiennent pas de caféine,** comme l'**eau**, le **lait**, les **jus de fruits,** les **infusions** et les **tisanes**.

"La mélasse est une excellente source de fer"

Faux. La mélasse de consommation courante contient du fer mais elle n'en est pas une excellente source. La viande, le poulet, les poissons, les légumineuses, les oeufs, les noix, les légumes verts ainsi que le pain et les céréales à grains entiers sont d'excellentes sources de fer.

Exemple: **une portion de foie de porc fournit 15 fois plus de fer qu'une cuillerée à soupe de mélasse**.

Il est bon de se rappeler que le **fer d'origine animale est mieux absorbé** par le **corps humain** que le fer d'origine végétale.

 © Comquat inc.

7.7.2 Compréhension de texte

1. Pouvez-vous nommer quatre variétés de boissons qui contiennent de la caféine?

_____ _____

_____ _____

2. Pouvez-vous nommer quatre variétés de boissons ne renfermant aucune trace de caféine?

_____ _____

_____ _____

3. Pouvez-vous nommer trois aliments riches en fer?

_____ _____

_____

4. Une portion de foie de porc est combien de fois plus riche en fer qu'une cuillerée à soupe de mélasse?

_____

© Comquat inc.

7.7.3 Compléter les espaces libres en ajoutant les sons "euil" - "euille" ou "ouil" - "ouille".

A	B	C	D
citr_____	b_____lotte	f_____le	cu_____tte
br_____lon	b_____lir	portef_____	s_____
f_____lage	patr_____	n_____le	b_____loire
gren_____	faut_____	chevr_____	débr_____lard
d_____le	r_____le	écur_____	b_____li

7.7.4 Utiliser les mots de l'exercice 7.7.3 pour compléter les phrases.

1. Mireille fera cuire des _____ pour le souper.

2. La _____ assure le maintien de l'ordre.

3. Jean est un petit _____.

4. Régine a perdu son _____, il contenait 50,00$.

5. La _____ est une sorte de courge orange foncé.

6. L'_____ mange des noix.

7. La _____ est remplie d'eau chaude.

8. La _____ vit dans les marais.

 © Comquat inc.

7.7.5 Réunir par affinité les mots des colonne A et B. Écrire vos réponses.

A	B	Réponses
1. chevreuil	eau	1. _____
2. citrouille	pâte alimentaire	2. _____
3. patrouille	petit rongeur	3. _____
4. nouille	courge	4. _____
5. écureuil	ordre	5. _____
6. bouillir	chasseur	6. _____

7.7.6 Composer une courte phrase avec chacun des mots suggérés.

1. citrouille _____
2. bouillotte _____
3. accueil _____
4. orgueil _____
5. grenouille _____
6. feuillage _____
7. cueillette _____

© Comquat inc.

7.7.7 Trouver les mots correspondants aux définitions. (Les sons "euil" - "euille" - "ouil" - "ouille" doivent se retrouver dans les mots.)

1. C _____
2. A _____
3. B _____
4. B _____
5. D _____
6. O _____
7. F _____
8. F _____
9. F _____
10. E _____

1. Grosse courge.
2. Manière de recevoir quelqu'un.
3. Action de faire chauffer l'eau à 100 degrés C
4. Bouderie.
5. Personne qui sait se tirer d'affaire.
6. Opinion exagérée qu'on a de soi.
7. Siège confortable pour une personne.
8. Ensemble des feuilles d'un arbre.
9. Chercher soigneusement les objets qu'une personne peut porter sur elle.
10. Petit rongeur.

 © Comquat inc.