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?

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.

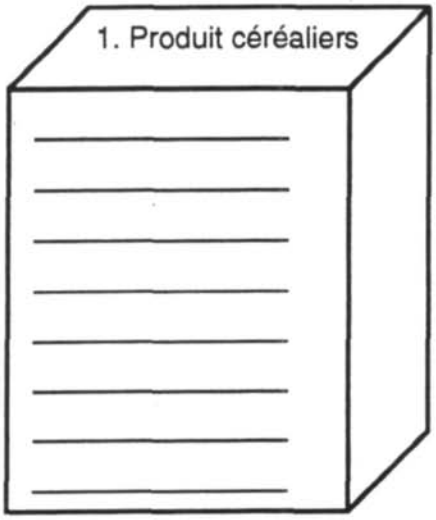
9. L'automneestlasaisondelachasse.

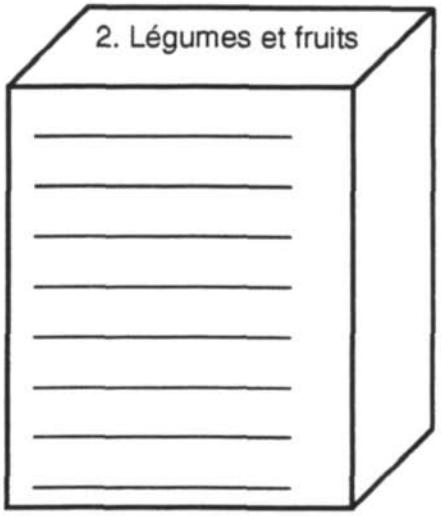
© Comquat inc.

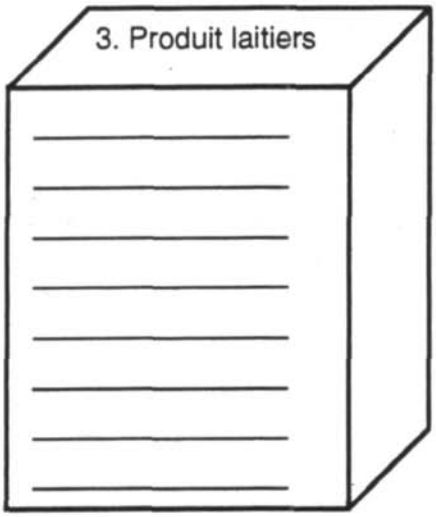
Source: Santé et Bien-être social Canada, *Le Guide alimentaire pour manger sainement*, Ottawa, 1992.

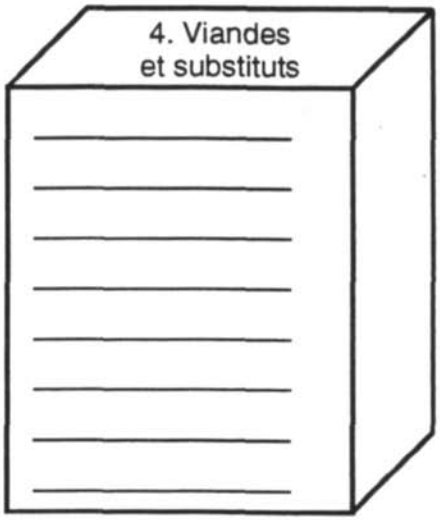
5.1.5 Placer dans les sacs d'épicerie les aliments suivants. (Voir la liste des autres aliments p. 149 si nécessaire.)

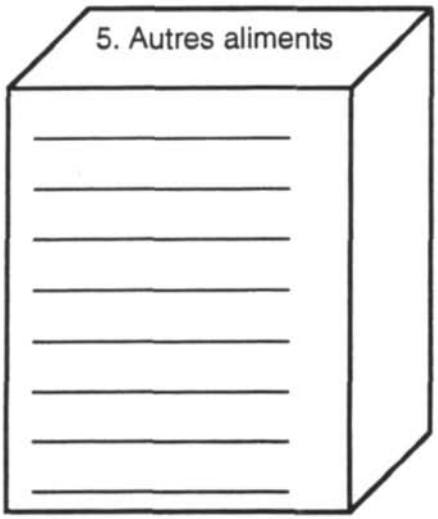
Miel
patates
citron
saucisses
ketchup
radis
cantaloup
pois
pain
céréales
jus de raisin
fromage
noix
oeufs
riz
crêpes
cerises
mayonnaise
jambon
café
croustilles
vin
tofu
yogourt
beignes
pain pita
crème glacée
biscottes
confiture
croissant
navet
cretons





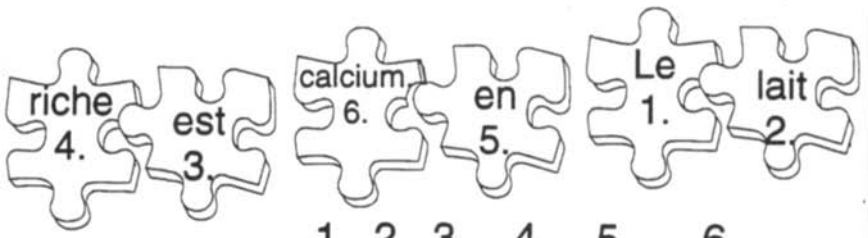






5.1.6 Replacer les mots en ordre pour former une phrase.

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

_____

_____

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?

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. _____

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.
_____?

_____.

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

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

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.

5.4.2 Compréhension de texte

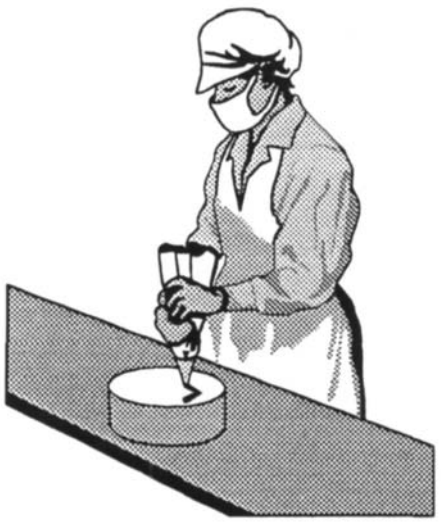
1. Pourquoi certains mets sont-ils appelés des mets composés?

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?



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.

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.

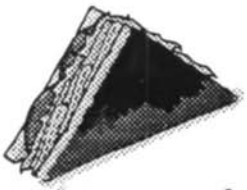
9. Rémi _____ (a préparé - prépare - préparera) le souper hier soir.

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:	Aliments	Groupes alimentaires
lait de poule=	lait oeuf vanille	produit laitier substitut de viande 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*	_____ _____ _____	_____ _____ _____

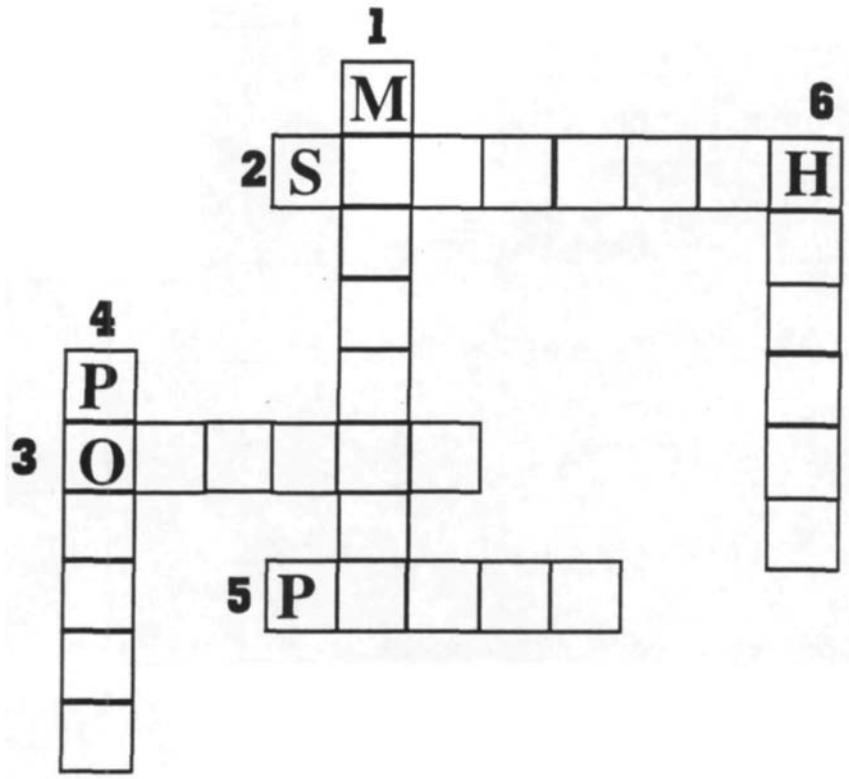
5.4.6 A) Trouver le verbe et le souligner.
B) Indiquer le temps du verbe.

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.

5.5.2 Compréhension de texte

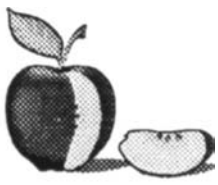
1. Quels rôles (3) peut remplir une collation?

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?



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 _____

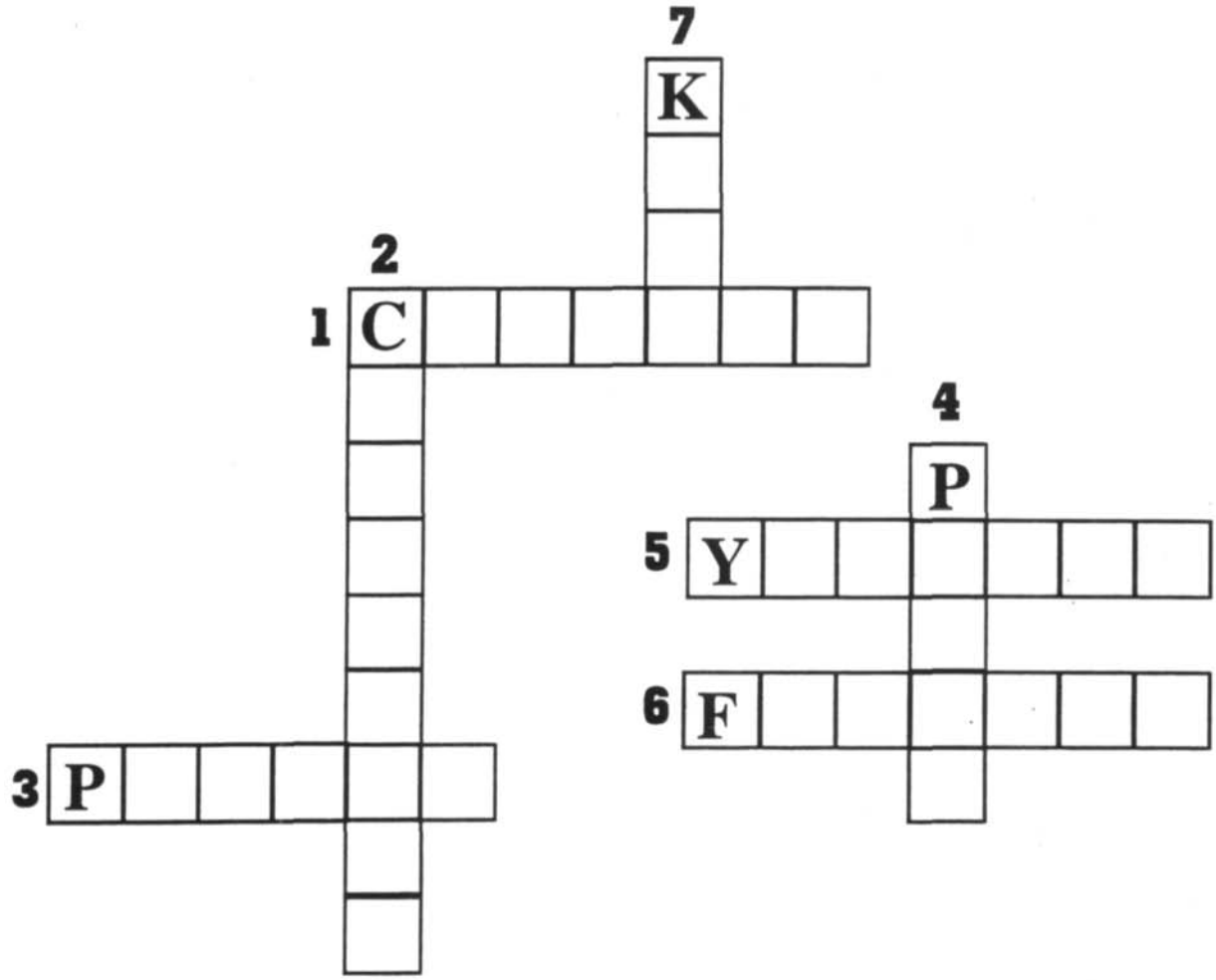
5.5.5 Remplacer les espaces libres par un pronom personnel approprié.

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.

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?

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.

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.

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.

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?

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!

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 _____.

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.

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"?

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

5.8.5 Composer une courte phrase en utilisant les illustrations suivantes.

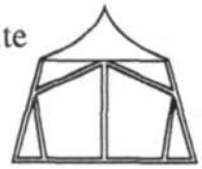
1.
Soleil
_____

2. _____
Oiseau

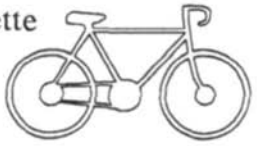
3.
Gants
_____

4. _____
Bébé

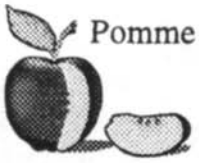
5.
Voiture
_____

6. _____
Tente


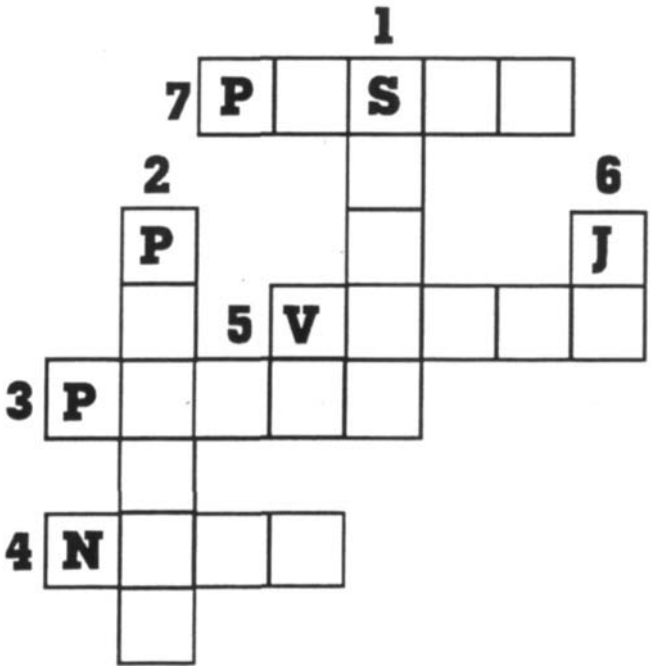
7.
Échelle
_____

8. _____
Bicyclette


9.
Livre
_____

10. _____
Pomme


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.