



**PROLONGEONS NOS DECOUVERTES ENSEMBLE EN CLASSE**  
*Dossier mensuel*  
**L'ALIMENTATION**

**JDE n°1028 du vendredi 5 avril 2013.**

Après une lecture attentive du dossier, répondez aux questions et réalisez les activités qui suivent. Si nécessaire, relisez les articles concernés.

1. À partir de l'article « De quoi le corps a-t-il besoin ? » en page 1, reliez les aliments suivants à leur nutriment. Certains aliments en contiennent plusieurs.

Niveau : moyen

Support : le dossier

Prérequis : compréhension à la lecture, repérage de l'information

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1. de la confiture       |                   |
| 2. de la pectine         |                   |
| 3. une tomate            | a. glucides       |
| 4. un « pistolet »       | b. lipides        |
| 5. une tranche de jambon | c. protéines      |
| 6. de la margarine       | d. calcium        |
| 7. une salade            | e. vitamines C    |
| 8. un spaghetti          | f. oligo-éléments |
| 9. un camembert          | g. fibres         |
| 10. du maïs              | h. eau            |
| 11. un citron            |                   |
| 12. un coca              |                   |

**2. Le texte suivant a été découpé en 10 morceaux, que l'on a mélangés. Reconstituez ce puzzle:**

**Niveau :** difficile

**Support :** aucun

**Prérequis :** les référents et les connecteurs

- A- qui peut favoriser l'obésité,
- B- et sa forte teneur en graisses ou sucres,
- C- de mauvais sur le plan diététique.
- D- par exemple.
- E- est l'ensemble des aliments qualifiés
- F- sa faible valeur nutritive
- G- La malbouffe, cette nourriture
- H- le diabète et certains cancers,
- I - comme dans les hamburgers et les hot dogs,
- J- Elle est caractérisée par

Le bon ordre :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**3. Vous organisez votre goûter d'anniversaire, auquel vous invitez vos amis et amies. Les aliments suivants sont prévus. Écrivez-les dans la bonne colonne :**

**Niveau :** facile

**Support :** la page 2

**Prérequis :** bon sens

Peanuts – muesli – pudding – coca – tarte au sucre – salade de fruits – yaourt – chocolat chaud – tasse de lait – caramels – menthe à l'eau – chips – jus d'orange – biscuits salés.

**...de préférence**

**... le moins possible**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**4. Recherche.** Dans cette grille se cachent 10 mots synonymes de ceux de la liste ci-dessous. Ils sont tirés de la première partie de l'article « Qui portera la toque du chef ? » en page 4. On peut les lire de haut en bas et de gauche à droite. Repérez-les et écrivez-les à côté de leur synonyme.

**Niveau :** moyen

**Support :** un dictionnaire

R	E	A	L	I	M	E	N	T	S
O	Z	L	N	E	S	N	O	T	U
R	P	A	Q	U	E	T	S	A	R
C	P	N	Y	C	E	A	A	B	T
E	E	C	S	O	L	M	U	L	O
N	D	E	B	U	T	E	U	I	U
T	D	N	R	L	A	N	S	R	T
R	N	T	A	E	A	T	I	R	R
E	C	S	V	U	M	O	I	S	I
R	M	A	O	R	T	I	Y	N	T

1. débutent : .....

2. teinte : .....

3. milieu : .....

4. tas : .....

5. nourriture : .....

6. principalement : .....

7. jette : .....

8. commence : .....

9. félicitations : .....

10. rance : .....

## 5. Remettez de l'ordre dans ces phrases.

Niveau : facile

Support : les 4 pages du dossier

Prérequis : repérer l'information, structure d'une phrase

En général,	des pays européens	ont besoin de	vitamines, minéraux et fibres.
Pour rester en bonne santé,	les nutritionnistes	bougent	auprès des jeunes.
Dans la pyramide alimentaire,	les corps humains	nous conseillent	trop peu.
Tous les quatre ans,	les personnes en surpoids	organisent une enquête	nutriments.
Régulièrement,	les fruits et légumes	nous fournissent	une nourriture équilibrée.

## 6. Écrivez les noms de la même famille que ces verbes, tirés de l'article de la page 2 :

Niveau : moyen

Support : dictionnaire

Prérequis : la dérivation

Exemple : Observer : l'observation, l'observatoire

voit : la v.....

accorder : l'a.....

donne : le d.....

consommer : la c.....

marcher : la m.....

jouer : le j.....

baigne : le b.... , la b.....

attendre : l'a.....

envoie : l'e.....

reçoit : la r.....

Corrigé disponible sur simple demande auprès de votre consultant régional ou via l'adresse suivante : [valerie.ntoumos@lavenir.net](mailto:valerie.ntoumos@lavenir.net) (Merci de préciser le nom et le CP de votre école).

Supplément pédagogique réalisé par Bernard Marlière.