

Nom et prénom :

Nom et prénom :

Classe : 2 AM

Classe : 2 AM

Texte

Texte

Le sel, un mauvais compagnon.

Le sel, un mauvais compagnon.

Le sel est l'un des produits alimentaires les plus connus et les plus consommés. Mais quels sont les dangers d'une surconsommation de sel ?

Le sel est l'un des produits alimentaires les plus connus et les plus consommés. Mais quels sont les dangers d'une surconsommation de sel ?

Le sel est une substance friable d'un goût piquant dont on se sert pour assaisonner les aliments. D'abord, l'excès de sel augmente la tension artérielle. Cette augmentation se répercute sur les organes tels que les reins, le cœur et le cerveau. Ensuite, il permet une mauvaise élimination d'eau qui va être retenue dans l'organisme. Enfin, il favorise les maladies cardiovasculaires.

Le sel est une substance friable d'un goût piquant dont on se sert pour assaisonner les aliments. D'abord, l'excès de sel augmente la tension artérielle. Cette augmentation se répercute sur les organes tels que les reins, le cœur et le cerveau. Ensuite, il permet une mauvaise élimination d'eau qui va être retenue dans l'organisme. Enfin, il favorise les maladies cardiovasculaires.

Pour dessaler nos plats, on doit jeter en fin de cuisson une pomme de terre dans le plat qui mijote, elle en absorbera l'excédent de sel.

Pour dessaler nos plats, on doit jeter en fin de cuisson une pomme de terre dans le plat qui mijote, elle en absorbera l'excédent de sel.

"Le soir d'Algérie" (Texte adapté)

"Le soir d'Algérie" (Texte adapté)

Compréhension de l'écrit

Compréhension de l'écrit

1- **Souligne la bonne réponse :**

1- **Souligne la bonne réponse :**

- Dans ce texte, l'auteur : - explique - raconte
- Il parle : - des dangers du sel - des bienfaits du sel

- Dans ce texte, l'auteur : - explique - raconte
- Il parle : - des dangers du sel - des bienfaits du sel

2- **Quels sont les organes touchés par la surconsommation de sel ?**

2- **Quels sont les organes touchés par la surconsommation de sel ?**

.....

.....

.....

.....

3- **Comment dessaler nos plats ?**

3- **Comment dessaler nos plats ?**

.....

.....

.....

.....

4- **Réponds par « vrai » ou « faux »**

4- **Réponds par « vrai » ou « faux »**

Le sel est un bon compagnon (.....)

Le sel est un bon compagnon (.....)

Un dépassement de sel augmente la tension artérielle. (.....)

Un dépassement de sel augmente la tension artérielle. (.....)

Le sel est un produit alimentaire moins connu. (.....)

Le sel est un produit alimentaire moins connu. (.....)

5- **Relève dans le texte :**

5- **Relève dans le texte :**

Un synonyme du mot « corps » =

Un synonyme du mot « corps » =

Un connecteur d'énumération :

Un connecteur d'énumération :

Une phrase interrogative :

Une phrase interrogative :

6- **Complète le tableau ci-dessous à partir de la phrase suivante :**

6- **Complète le tableau ci-dessous à partir de la phrase suivante :**

- Il permet une mauvaise élimination d'eau qui va être retenue dans l'organisme.

- Il permet une mauvaise élimination d'eau qui va être retenue dans l'organisme.

Un adjectif qualificatif épithète	Un complément du nom	Une PSR
.....
.....

Un adjectif qualificatif épithète	Un complément du nom	Une PSR
.....
.....

7- Mets le verbe entre () au présent de l'impératif avec la première personne du pluriel :

- (choisir) nos aliments soigneusement.

Situation d'intégration

Contexte/ Tâche : La banane est bénéfique pour la santé.

Rédige 2 à 3 phrases dans lesquelles **tu expliques à tes camarades son importance** en t'aidant du tableau ci-dessous :

Consignes :

- utilise les procédés explicatifs (la définition, l'énumération et l'illustration) ;
- emploie le présent de l'indicatif ;
- respecte les signes de ponctuation ;
- propose un titre à ton texte.

La banane	
Définition	(être) , un fruit, riche, vitamines, en
Illustration	<ul style="list-style-type: none"> •vitamine A, vitamine B, en potassium, en magnésium.
Bienfaits	<ul style="list-style-type: none"> • La banane (protéger) le cœur. • La banane (se digérer) facilement. • La banane (réduire) l'anémie.

.....

La banane est bénéfique pour la santé. Pourquoi est-il important de la manger ?

.....

Les spécialistes de la nutrition recommandent de consommer au moins une banane par jour.

7- Mets le verbe entre () au présent de l'impératif avec la première personne du pluriel :

- (choisir) nos aliments soigneusement.

Situation d'intégration

Contexte/ Tâche : La banane est bénéfique pour la santé.

Rédige 2 à 3 phrases dans lesquelles **tu expliques à tes camarades son importance** en t'aidant du tableau ci-dessous :

Consignes :

- utilise les procédés explicatifs (la définition, l'énumération et l'illustration) ;
- emploie le présent de l'indicatif ;
- respecte les signes de ponctuation ;
- propose un titre à ton texte.

La banane	
Définition	(être) , un fruit, riche, vitamines, en
Illustration	<ul style="list-style-type: none"> •vitamine A, vitamine B, en potassium, en magnésium.
Bienfaits	<ul style="list-style-type: none"> • La banane (protéger) le cœur. • La banane (se digérer) facilement. • La banane (réduire) l'anémie.

.....

La banane est bénéfique pour la santé. Pourquoi est-il important de la manger ?

.....

Les spécialistes de la nutrition recommandent de consommer au moins une banane par jour.