

Compréhension Orale : « Bien dans ton assiette ! »

Consignes : Regarde la vidéo attentivement et réponds aux questions suivantes.

Première partie : Vrai/Faux et Choix Multiple (Choisis la bonne réponse ou indique si c'est Vrai [V] ou Faux [F])

1. **La vidéo explique comment cuisiner des plats difficiles.** (V / F)
2. **Selon la première section, pour bien manger, il faut « manger un peu de tout ».**
(V / F)
3. **Combien de groupes d'aliments ou de conseils principaux sont présentés dans le menu (sommaire) de la vidéo ?**
a) 4 b) 5 c) 6
4. **Dans la section 2 « Les Fruits et Légumes », quelle est la quantité recommandée ?**
a) Au moins 3 par jour.
b) Au moins 5 par jour.
c) Seulement quand tu as faim.
5. **Quel est l'un des « super-pouvoirs » des fruits et légumes mentionné dans la vidéo ?**
a) Ils te donnent beaucoup d'énergie pour courir.
b) Ils sont remplis de vitamines et minéraux.
c) Ils sont très riches en protéines.
6. **Tu dois manger des fruits et légumes uniquement pendant les repas principaux, jamais en cas de « petit creux ».** (V / F)
7. **La section 3 parle de « L'Énergie des Féculents ». Il est recommandé d'en manger à chaque repas.** (V / F)
8. **À quoi servent les féculents selon la vidéo ?**
a) C'est le carburant de tes muscles et de ton cerveau.
b) Ils aident à avoir des os solides.
c) Ils sont réservés uniquement aux sportifs.
9. **Lequel de ces aliments N'EST PAS un exemple de féculent selon la liste de la vidéo ?**
a) Les pâtes b) Les pommes de terre c) Les œufs
10. **La section 4, « Protéines & Laitiers », nous dit que ces aliments aident à avoir des « os et muscles solides ».** (V / F)

Deuxième partie : Questions à développement (Rédige ta réponse)

11. Écris deux bienfaits ou « super-pouvoirs » des fruits et légumes qui apparaissent dans la vidéo (en plus de celui mentionné à la question 5).

12. Dans la section 3, trois types de féculents sont mentionnés. L'un d'eux est la catégorie des « aliments céréaliers ». Quels sont les deux autres types ?

13. Donne deux exemples d'« aliments céréaliers » qui sont montrés dans la vidéo.

14. Dans la section des protéines, combien de fois par jour est-il recommandé de manger de la viande, du poisson ou des œufs ?

15. Nomme trois aliments qui sont considérés comme de bonnes sources de protéines dans la section 4.

16. Pour quel nutriment spécifique les produits laitiers sont-ils recommandés dans la vidéo ?

17. Quelle est la quantité quotidienne recommandée pour les produits laitiers selon la vidéo ?

18. Comment s'appelle la section 5 de la vidéo ? (Écris le titre exact).

19. Quel conseil donne la vidéo sur la consommation de sucre dans la section 5 ?

20. Selon la vidéo, les « produits sucrés » sont-ils nécessaires à l'équilibre alimentaire ?