

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 ?

Corrigé (Pour le professeur)

Première partie :

1. **Faux** (La vidéo donne des conseils généraux de nutrition, ce n'est pas une vidéo de recettes).
2. **Vrai** (« Manger un peu de tout »).
3. **c) 6** (Le menu montre 6 points, même si la vidéo s'arrête en détail sur le point 5).
4. **b) Au moins 5 par jour.**
5. **b) Ils sont remplis de vitamines et minéraux.**
6. **Faux** (La vidéo dit qu'on peut en manger « en cas de petit creux »).
7. **Vrai** (« À chaque repas ! »).
8. **a) C'est le carburant de tes muscles et de ton cerveau.**
9. **c) Les œufs** (Les œufs font partie des protéines, pas des féculents).
10. **Vrai** (« Os et muscles solides »).

Deuxième partie :

11. Ils sont riches en fibres (« Riches en fibres ») et ils protègent ta santé (« Protègent ta santé »).
12. Les légumes secs et les pommes de terre.
13. Le pain, les pâtes ou le riz (*deux réponses parmi ces trois*).
14. 1 ou 2 fois par jour.
15. La viande, le poisson et les œufs.
16. Pour le calcium.
17. 3 ou 4 par jour.
18. « Attention au Sucre ! »
19. Il faut limiter sa consommation (« Limiter la consommation »).
20. Non, la vidéo indique qu'ils ne sont « pas nécessaires à l'équilibre alimentaire ».