**CORRIGE COMPRENDRE UN ARTICLE SUR LA SANTE – A1**



Article l’alimentation

**Dites si c’est vrai ou faux**

Pour être en bonne santé :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | VRAI | FAUX |
| On peut manger tout ce qu’on veut, tout le temps |  | X |
| On doit limiter la consommation de viande | X |  |
| Il faut être mince |  | X |

Article l’exercice physique

Que signifie le mot « sédentaire » : □ actif □X inactif □ sportif

Pour quelles raisons est-il important d’avoir une activité physique ? (3 raisons)

Pour se maintenir en forme / Pour faire travailler le cœur et les muscles / Pour mieux dormir

Lisez à nouveau les deux articles et complétez le tableau

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C’EST POSSIBLE** | **C’EST OBLIGATOIRE** | **C’EST INTERDIT** |
| **On peut** manger tout ce qu’on veut à condition d’avoir faim.  On peut marcher un peu tous les jours  On peut faire du jogging, du vélo, de la natation. | Il faut consommer beaucoup de fruits, des légumes ...  Mangez plus de poisson  Il faut boire de l’eau  Il faut faire une activité physique régulière | Ne mangez pas trop de viande |