

ON BOUFFE... MAIS ON BOUGE!

activités



AQUILA COMMUNICATIONS INC. / ÉDITIONS SCARAMOUCHE

LICENSE AGREEMENT

Please read this carefully before opening this package:

- These activities (The Product) are licensed, not sold, to you by Aquila Communications Inc. for use only under the terms of this license, and Aquila Communications Inc. reserves any rights not expressly granted to you. You own the paper on which the activities are recorded or fixed, but Aquila Communications Inc. retains ownership of the activities themselves.
- Upon purchase, this license allows you to reproduce only the activities for use exclusively in the school mentioned in the shipping destination of the invoice.
- You may **NOT** reproduce any part of the accompanying books or audio-cassettes.
- New supplies, if needed, must be purchased separately. Call 1-800-667-7071.
- Any reproduction of any other component or any part thereof in this series without written authorization from Aquila Communications Inc. is a violation of U.S., Canadian and International Copyright Laws. Violation of the abovementioned terms can make you subject to payment of damages and other remedies.
- By opening this package and using this product, you acknowledge that you have read this Agreement and agree to be bound by its terms and conditions.

AQUILA COMMUNICATIONS INC.

To reach our customer service department, please call 1-800-667-7071.

aquila

L'EXERCICE, C'EST SAIN!

A. Réponds en français.

1. Pourquoi est-ce que Léo grossit?

2. Combien de muscles a le corps humain?

3. Pourquoi est-ce qu'on doit remuer les muscles?

4. Où est-ce que Sophie invite Léo à aller?

5. Que fait Lucas tous les soirs?

6. Comment est le chien de Lucas?

7. Qu'est-ce que Léo veut apporter à la piscine?

8. À quelle heure est-ce que Léo et Lucas vont aller à la piscine?

B. Vrai ou Faux.

1. _____ Sophie et Louis pensent que Léo a besoin d'exercice.
2. _____ Léo n'aime pas aller au gym.
3. _____ Anne va à la piscine en voiture.
4. _____ Les jeunes amis vont à la piscine chaque matin.
5. _____ Rusty est le copain de Lucas.
6. _____ Lucas promène Rusty en rollers.
7. _____ Lucas promène son chien pendant une heure.

C. Écris le verbe à la forme correcte.

1. Tu (grossir) _____ .
2. Tu (savoir) _____ , Léo, ton corps a plus de six cents muscles.
3. Tu (devoir) _____ les remuer.
4. Mais je n'(avoir) _____ pas envie d'aller au gym.
5. Nous (être) _____ là tous les jours.
6. Tu (aller) _____ trouver une grande différence.
7. Tu (venir) _____ aussi, Lucas?
8. Ça suffit si tu (promener) _____ ton chien pendant une heure.

D. Remplace les tirets par des mots du texte.

1. derrière, c'est le contraire de _____
2. maigris, c'est le contraire de _____
3. moins, c'est le contraire de _____
4. bouger, ça veut dire _____
5. venir, c'est le contraire de _____
6. trente minutes, ça veut dire _____
7. petite, c'est le contraire de _____
8. c'est assez, ça veut dire _____
9. vieux, c'est le contraire de _____
10. fort, robuste, ça veut dire _____

E. Complète par des mots ou des expressions appropriés.

1. Léo, tu es tout le temps _____ ton ordi!
2. Tu bouges tes _____ sur le clavier.
3. Tu dois remuer tes _____ pour brûler les calories que tu manges.
4. Viens à la _____ avec nous.
5. Dans trois semaines, tu seras en pleine _____

F. Souligne le mot qui ne va pas avec les autres.

1. Doigts | ordinateur | corps | muscles
2. Bouger | remuer | courir | manger | promener
3. Jour | semaine | piscine | soir

G. Complète les phrases.

1. Plus tu _____, plus tu brûles.
2. Tu es tout le _____ devant ton ordi!
3. On va à la piscine pour _____
4. Quand on nage et qu'on fait de l'exercice tous les jours, on est en _____ forme.
5. Lucas _____ son chien tous les soirs.

H. Quel terme de la colonne B va avec le terme de la colonne A?

A	B
On bouge les doigts	dans une piscine
On nage	ses muscles
On promène	des calories
On remue	sur le clavier
On brûle	son chien

JE SUIS TROP GROSSE!

A. Réponds en français.

1. Quel est le problème de Julie?

2. Quelle taille fait-elle?

3. Quelle est l'opinion de sa cousine Olga?

4. Pourquoi est-ce que l'opinion et les conseils d'Olga sont importants pour Julie?

5. Qu'est-ce que Julie doit faire pour maigrir?

6. Quel programme est-ce qu'Olga va faire pour sa cousine?

7. Où est-ce qu'Olga invite Julie?

8. Qui est Tonton Roger?

9. Que prépare-t-il?

10. Qu'est-ce qu'Olga recommande à Julie de manger?

11. Nomme trois féculents.

12. Que contiennent les féculents?

13. Qu'est-ce que Julie doit éviter?

14. Quelle soupe est-ce que Tonton Ronger a préparée?

15. Avec quels légumes est-ce que Tonton Roger a préparé ses
brochettes de filet mignon?

16. Comment est le repas de Tonton Roger ?

B. Vrai ou Faux.

1. _____ Julie est obèse.
2. _____ Julie veut maigrir.
3. _____ Julie est plus grande de taille que ses copines.
4. _____ Les activités sédentaires font maigrir.
5. _____ Julie n'aime pas le goût des légumes.
6. _____ Les champignons sont des féculents.
7. _____ Les fritures ne sont pas bonnes pour la santé.

C. Écris le verbe à la forme correcte.

1. Je (devoir) _____ maigrir.
2. Tu (vouloir) _____ mincir.
3. Je (aller) _____ faire pour toi un programme pour une alimentation optimale.
4. (Aller) _____ chez moi samedi.
5. Les légumes (être) _____ importants.
6. Tu (pouvoir) _____ apprendre à les cuisiner.
7. Les féculents (contenir) _____ des minéraux.
8. Les féculents (faire) _____ grossir.
9. Tu (coller) _____ ça sur ton réfrigérateur.
10. Tu (lire) _____ les recommandations.

D. Remplace lest tirets par des mots du texte.

1. maigre, c'est le contraire de _____
2. moins, c'est le contraire de _____
3. maigrir, ça veut dire _____
4. O.K., ça veut dire _____
5. beaucoup, c'est le contraire de _____
6. diminue, c'est le contraire de _____
7. derrière, c'est le contraire de _____
8. exagération, c'est le contraire de _____
9. difficile, c'est le contraire de _____
10. insipide, sans goût, ça veut dire _____
11. importants, ça veut dire _____
12. c'est regrettable, ça veut dire _____
13. conseil, ça veut dire _____
14. mal, c'est le contraire de _____

E. Complète par des mots ou expressions appropriés.

1. Julie fait une _____ avec sa cousine Olga.
2. J'ai pris du _____ cette année.
3. Si tu veux mincir, il y a un seul _____ : mange équilibré et avec modération.
4. Ne passe pas des heures devant _____ .
5. L'automne, c'est la saison des _____ .
6. Tonton Roger prépare des brochettes de _____ mignon avec des tomates.

F. Souligne le mot qui ne va pas avec les autres.

1. grosse | surpoids | légumes | taille neuf
2. pain | oignons | pâtes | riz | céréales
3. pommes frites | oignons | champignons | piments verts
4. mincir | maigrir | faire du sport | sédentaire



G. Complète les phrases.

1. Regarder la télé, jouer du piano, lire un livre, sont des activités _____ .
2. Si on veut _____ on doit augmenter les activités physiques.
3. Tonton Roger est l' _____ de Julie.
4. Trop manger, ne pas manger assez, ce n'est pas bon pour la santé. On doit manger avec _____ .
5. Si on ne veut pas grossir, on doit _____ les activités sédentaires.
6. Il y a trop de _____ dans les chips, les bretzels et les nachos.
7. Olga écrit ses recommandations sur un papier que Julie _____ sur son réfrigérateur.
8. Quand on est à table en groupe, on dit souvent _____ avant de commencer à manger.
9. Certains aliments n'ont pas beaucoup de goût. Ils sont _____ .

H. Quel terme de la colonne B va avec le terme de la colonne A?

A	B
Pommes de terre	à éviter
Champignon	l'automne
Regarder la télé	taille 9
Le sport	féculent
Saison des fruits	activité physique
Olga	activité sédentaire
Julie	légume
Fritures	étudiante en nutrition

I. Quel terme de la colonne B va avec le terme de la colonne A?

A	B
J'ai pris	chez moi
Tu veux	tes activités physiques
Augmente	si bon
Diminue	c'est la saison des fruits
Viens	du poids
L'automne	tes activités sédentaires
Attention	mincir
Ça sent	aux fritures

J. À toi maintenant!

1. Cette année, c'est ton tour d'organiser le pique-nique « à la fortune du pot », mais, cette fois-ci, tu veux des plats sains, naturels, équilibrés. Qu'est-ce que tu prépares comme boissons et comme dessert? Qu'est-ce que tu demandes à tes trois copains d'apporter?

2. Chacun doit aussi donner une liste des ingrédients employés dans sa recette.

BIEN TRAVAILLER, BIEN MANGER!

A. Réponds aux questions.

1. Pourquoi est-ce qu'Anne va chez sa tante?

2. Pourquoi est-ce que ça sent bon chez Tante Edith?

3. Qu'est-ce qu'on ajoute au porridge?

4. Comment est-ce que Tantie prépare son omelette?

5. Où vont Anne et Tantie après le petit déjeuner?

6. Quel est le premier projet de travail?

7. Combien de temps vivent les annuelles?

8. Pourquoi doit-on passer le râteau dans les platebandes?

9. Combien de sacs est-ce qu'Anne a remplis?

10. Qu'est-ce que Tantie donne à boire à Anne?

11. Dans quoi est-ce que Tantie trempe les carottes en bâtons?

12. Que fait Anne avant de déjeuner?

13. Avec quels ingrédients est-ce que Tantie fait son gratin aux légumes?



B. Vrai ou Faux.

1. _____ Anne est invitée à dîner chez sa tante.
2. _____ Anne adore le yaourt aux framboises.
3. _____ Anne va planter de belles fleurs
4. _____ Tantie et Anne travaillent ensemble dans le jardin.
5. _____ Dans les sacs, il y a des feuilles mortes.
6. _____ Tantie offre un soda à Anne.
7. _____ Le yaourt nature n'a pas de fruits.
8. _____ Après le déjeuner, Anne prend une douche.
9. _____ Anne et sa tante prennent un bon déjeuner ensemble dans la cuisine.

C. Écris le verbe à la forme correcte.

1. Tante Edith et Anne (être) _____ dans le jardin.
2. Nous (aller) _____ ramasser les feuilles mortes.
3. Nous (devoir) _____ passer le râteau dans les platebandes.
4. Tu (devoir) _____ faire une pause.
5. Je (pouvoir) _____ avoir un soda?
6. Tu (tremper) _____ les carottes dans cette sauce.
7. Tante Edith et Anne (prendre) _____ le déjeuner sur la terrasse.
8. Nous (prendre) _____ une seule portion.

D. Remplace les tirets par des mots du texte.

1. soir, c'est le contraire de _____
2. sors, c'est le contraire de _____
3. grand, c'est le contraire de _____
4. experte, ça veut dire _____
5. beaucoup, c'est le contraire de _____
6. favori, ça veut dire _____
7. fini, ça veut dire _____
8. ensuite, c'est le contraire de _____
9. snack, ça veut dire _____
10. enlever, ça veut dire _____
11. finit, c'est le contraire de _____

E. Complète par des mots ou des expressions appropriés.

1. Nous allons ramasser les _____
2. Les annuelles vivent seulement un _____
3. On enlève les _____ avec un râteau.
4. Anne a rempli quatre grands _____ .
5. Voici un bon verre d' _____ fraîche.
6. La tante coupe les _____ en bâtons.
7. Tantie ne prend pas deux, mais une seule portion de gratin. Elle mange avec _____

F. Souligne le mot qui ne va pas avec les autres.

1. travailler | ramasser | arracher | manger | enlever
2. porridge | annuelles | cassonade | fraises
3. feuilles | annuelles | légumes | mauvaises herbes
4. omelette | melon | fraises | pommes | framboises
5. basilic | râteau | ciboulette | fines herbes

G. Complète les phrases.

1. On coupe le melon en _____
2. On coupe les pommes (ou le pain) en _____
3. On coupe les carottes en _____
4. On enlève les mauvaises herbes avec un _____
5. On _____ les feuilles mortes.
6. On boit de l'eau dans un _____
7. On _____ les carottes en bâtons dans la sauce.

H. Quel terme de la colonne B va avec le terme de la colonne A?

A	B
Ça sent bon	la table
Les annuelles vivent	chez toi
Anne a rempli	le gazon
Tu trempes les carottes	seulement un été
Elle a fini de tondre	quatre sacs
Tu surveilles	dans cette sauce
Je vais mettre	ta ligne

I. À toi maintenant!

1. Qu'est-ce que tu préfères comme activité physique, aller au gym ou faire du jardinage? Explique ton choix.

2. Manger avec modération, est-ce facile? Parle de ton expérience personnelle.

3. Partage avec la classe ta recette préférée, préférablement préparée avec des ingrédients naturels et sains.

4. À ton avis, qu'est-ce qui est plus important pour la santé, l'exercice physique ou la nourriture saine? Explique ton choix.
