

PROJET 1

expliquer comment vivre sainement.

1^{ère}
AM

SÉQUENCE

2

J'explique l'importance de
manger convenablement



32

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

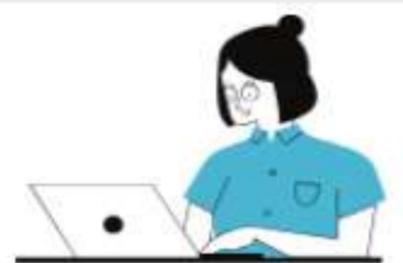
حصص مسجلة

2

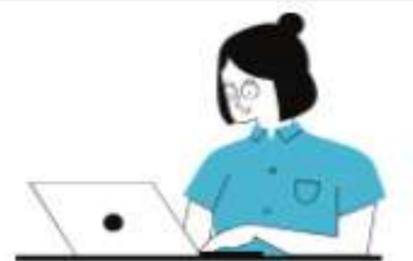
دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



1 ^{ere} AM	Vocabulaire	Grammaire	Conjugaison	Orthographe	Production écrite
S1 J'explique l'importance de se laver correctement Projet 1	Les procédés explicatifs : La définition P14 nominalisation P16 L'illustration	La phrase déclarative Les substituts Grammatic P 18/20	Le présent de l'indic V du 1 ^{er} g P22	Accord du Verbe/Sujet P24	Expliquer pourquoi se laver les mains et comment le faire.
S2 J'explique l'importance de manger convenablement Expliquer comment vivre sainement	les synonymes et périphrases P38	L'expansion du nom : L'adj. qual. P40 -C du N P42	Le présent de l'indic V 2 ^{eme} g P44	Accord de l'adj qual P46	Expliquer les dangers de la malbouffe.
S3 J'explique l'importance de bouger régulièrement	Les procédés explicatifs : les connecteurs de L'énumération P60	L'expansion du Nom : La Relative par « qui » P62	Le présent de l'indic V 3 ^{eme} g P64	Les signes de ponctuation P66	Expliquer les bienfaits de la natation dans un dialogue.



CONJUGAISON

les verbes du 2^{ème} groupe au présent de l'indicatif



J'observe le texte

Une alimentation saine

منظومة صحية كالتالي

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) choisit cette année d'expliquer l'importance d'une alimentation saine. Ces explications obéissent à de récentes études scientifiques. En effet, une mauvaise alimentation et l'absence d'exercices physiques sont la cause de nombreuses maladies chroniques.

الأعراض المزمنة

Organisation Mondiale de la Santé

« Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé » (2012)

Choisir 2-ك
Obéir 2-ك

texte

أهمية

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

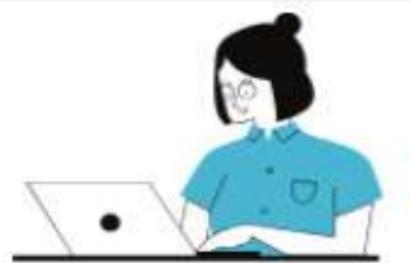
ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



Je m'entraîne



J'analyse le texte

1. D'après le texte, quel est le sujet choisi cette année par l'OMS ?
2. A quel temps sont conjugués les verbes soulignés dans le texte ?
3. A quel groupe appartiennent-ils ? Justifie ta réponse.

Je retiens



Les verbes soulignés dans le texte sont conjugués au présent de l'indicatif. Ils appartiennent au 2^{ème} groupe.

On forme le présent de l'indicatif des verbes du 2^{ème} groupe en ajoutant au radical les terminaisons : — is — is — it — issons — issez — issent.

Exemple : « Ses explications obéissent à de récentes études scientifiques. »

Le verbe « finir » : le radical « fin » + terminaisons du présent 2^{ème} groupe.

Je finis ; tu finis ; il finit ; nous finissons ; vous finissez ; ils finissent.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

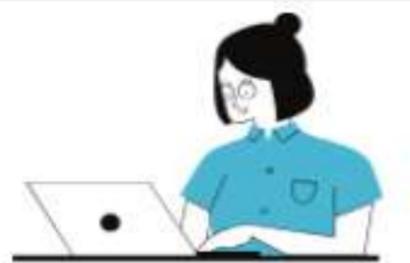
حصص مسجلة

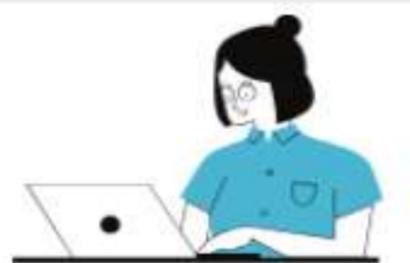
2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





1 Souligne les verbes conjugués au présent, donne leur infinitif et leur groupe.

- a. Le pâtissier garnit ses entremets. (garnir → 2^e G) (4/5)
- b. Les élèves écoutent avec intérêt les conseils du nutritionniste. (écouter → 1^{er} G)
- c. Cette ouvrière arrondit ses fins de mois en vendant de la galette. (arrondir → 2^e G)
- d. Ma mère et mes sœurs souhaitent se rendre à l'exposition consacrée au chocolat. (souhaiter → 1^{er} G)
- e. Les denrées alimentaires occupent tout le rez-de-chaussée de cette grande surface. (occuper → 1^{er} G)

2 Recopie les phrases avec le sujet qui convient.

- a. (Nous – Les enfants) choisissons nos fruits avec attention. ✓
- b. (Nesma – Les élèves) finit la recette de son gâteau. ✓
- c. (Ma voisine – Les ménagères) remplissent leurs couffins. ✓
- d. (Les apprentis – Je) farcis les courgettes. ✓
- e. (Les cuisiniers – Vous) blanchissez des légumes. ✓

5/5
BRAVO

3 Mets les verbes entre parenthèses **au présent de l'indicatif.**

- a • Ma jeune cousine (aplatir) la pâte à pain. *aplatit*
- b • Les médecins (avertir) leurs patients sur les dangers d'une mauvaise alimentation. *avertissent*
- c • Vous (applaudir) la performance de cet extraordinaire chef cuisinier. *applaudissez*
- d • Pour me désaltérer, je (choisir) toujours de boire de l'eau. *choisis*
- e • Durant le Ramadan, nous (réunir) une somme d'argent pour offrir des repas aux démunis. *réunissons*

Présent de l'indicatif 2e groupe

Les verbes du 2e groupe se terminent à l'infinitif en **-ir** et font leur participe présent en **-issant**.

exemple : finir --> finissant.

Au présent, au radical du verbe, on ajoute les terminaisons suivantes : **s ; s ; t ; ssons ; ssez ; ssent**.

exemple : je **finis** ; tu **finis** ; il/elle **finit** ; nous **finissons** ; vous **finissez** ; ils/elles **finissent**.

حصص مباشرة

1

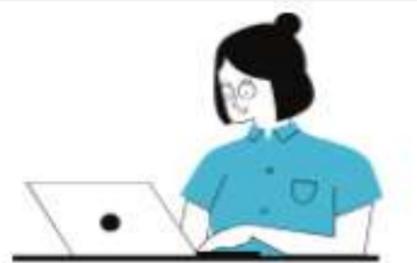
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Conjuguez les verbes au présent de l'indicatif.

La jeune fille timide (rougir) rougit chaque fois qu'un garçon lui parle.

Les fraises (mûrir) mûrissent ; je pourrai bientôt les cueillir et faire de la confiture.

Si tu (pétrir) pétris trop la pâte, ta galette durcira pendant la cuisson.

Nous (raccourcir) raccourcissions nos jupes car elles arrivent en dessous des genoux.

Mes enfants (obéir) obéissent plus à leur père et à leurs oncles qu'à moi.

Avec quel produit (adoucir) adoucissez -vous votre linge de toilette ?

Je me (réjouir) réjouis chaque fois que je (réussir) réussis à faire un exercice sans aucune faute.

Nous (finir) finissons cet exercice et en (choisir) choisissons un autre dans un thème différent.

✓ 2^e G

is is it

issons
issez
issent

دروسكم

منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

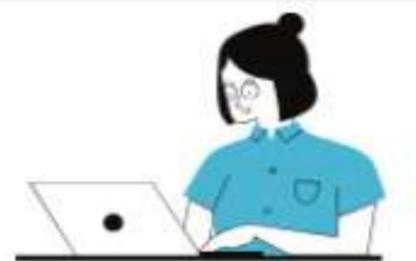
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



La jeune fille timide (rougir) ***rougit*** chaque fois qu'un garçon lui parle.

Les fraises (mûrir) ***mûrissent*** ; je pourrai bientôt les cueillir et faire de la confiture.

Si tu (pétrir) ***pétris*** trop la pâte, ta galette durcira pendant la cuisson.

Nous (raccourcir) ***raccourcissons*** nos jupes car elles arrivent en dessous des genoux.

Mes enfants (obéir) ***obéissent*** plus à leur père et à leurs oncles qu'à moi.

Avec quel produit (adoucir) ***adoucissez***-vous votre linge de toilette ?

Je me (réjouir) ***réjouis***

chaque fois que je (réussir) ***réussis*** à faire un exercice sans aucune faute.

Nous (finir) ***finissons*** cet exercice

et en (choisir) ***choisissons*** un autre dans un thème différent.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

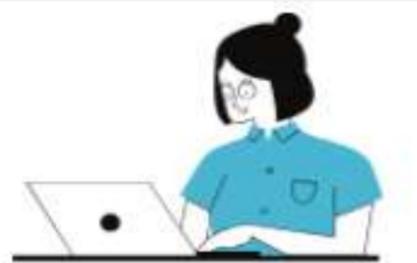
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Conjugué les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.

Je (fermer)..... ferme la porte.

Tu (retrousser)..... retrousses tes manches.

Les boules (garnir)..... garnissent le sapin.

Nous (fournir)..... fournissons tout le matériel nécessaire à sa construction.

Les avions (atterrir)..... atterrissent sur la piste.

Ils (taper)..... tapent dans leur main.

On (parfumer)..... parfume les salles d'attente des aéroports.

elle
on = il = elle



Très bien!

حصص مباشرة

1

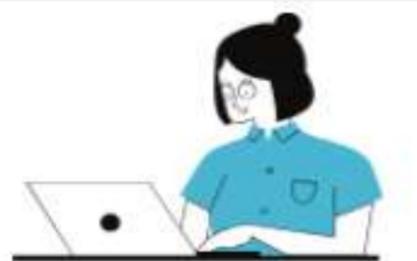
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Complète avec -e ou -t. Pense à l'infinitif.

e (er 1^{er}G) t (ir 2^eG)

Il grandi t... - il vérifie... - il s'évanouit... - il obéit... - il remercie... - il surgit... - il avertit... - il plie... - il crie... - il arrondit... - il recopie...

Complète ces phrases avec les verbes suivants conjugués au présent de l'indicatif.

Percer- dialoguer- placer- avancer- mélanger- changer- plonger.

1. Nous mélangeons le jaune avec le bleu.
2. Nous placons toujours une chaise près du téléphone.
3. Dans la classe, nous ne changons jamais de place.
4. Nous dialoguons en anglais.
- Nous avançons sur le trottoir verglacé.
- Nous plongons dans le grand bassin.
- Nous perçons le mur pour installer la bibliothèque.

ç cédille

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

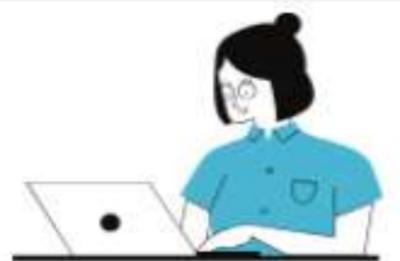
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



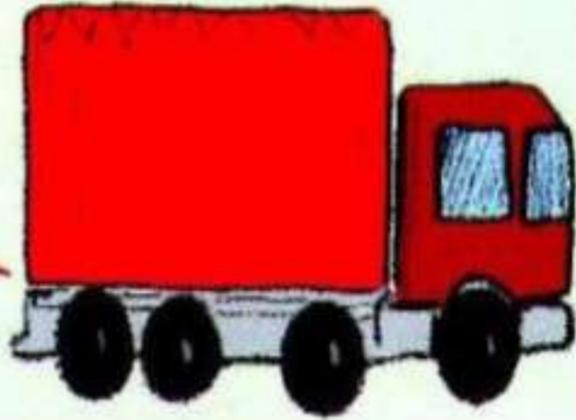
ORTHOGRAPHE

L'accord de l'adjectif qualificatif

Je découvre et je retiens

1

Comment est
le camion ?



Le camion **neuf** est **rouge**.

L'**adjectif qualificatif** donne **des renseignements** sur le nom qu'il accompagne.

2



une **belle** voiture

un taxi **jaune**

Il peut être placé **avant** le nom ou **après** le nom.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

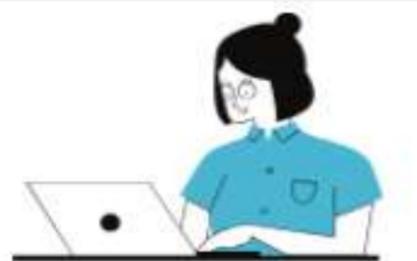
ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



Je m'entraîne

1 Entoure les **deux adjectifs** qui correspondent le mieux à chaque dessin.

1. court

silencieux

cassé

usé



2. jaune

salée

haute

sucrée



3. grande

noire

neuve

déchirée



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

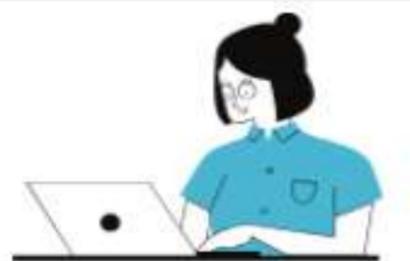
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



2a Souligne les adjectifs qualificatifs placés avant les noms.

un gros orage - une violente tempête -

un épais brouillard - une forte pluie -

une petite averse - un beau nuage.

2b Écris un adjectif qualificatif avant chaque nom.

1. une table

2. un lit

3. une porte

4. un canapé

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

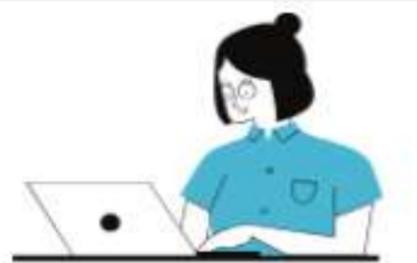
ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



2c Souligne les adjectifs qualificatifs placés après les noms.

un ciel bleu – une journée grise –

une neige épaisse – un temps humide –

un soleil brûlant – un hiver long.

2d Écris un adjectif qualificatif après chaque nom.

1. une chaussure _____

2. une robe _____

3. un chapeau _____

4. un pull _____

As-tu réussi tes exercices ?

Très bien

Assez bien

Pas assez bien

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

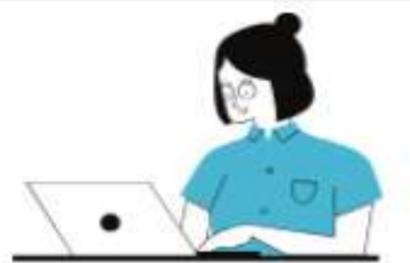
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



1 Recopie chaque groupe nominal, souligne les adjectifs qualificatifs et indique leur genre et leur nombre.

Des dents cariées ; un délicieux couscous ; un lion féroce ; de belles fleurs ; une voiture puissante ; des paysages splendides.

2 Mets au féminin les adjectifs qualificatifs soulignés.

1. Un geste amical fait toujours plaisir.

- Une parole... est toujours la bienvenue.

2. Le facteur nous a livré un grand colis.

- Ma grand-mère conserve ses confitures dans une... armoire.
-

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

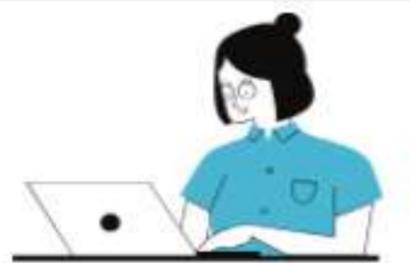
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



3 Mets au pluriel les adjectifs qualificatifs soulignés.

1. J'ai acheté une brioche dorée.
 - J'ai acheté des brioches....
2. Pour les vacances, nous avons loué un joli bungalow en bordure de mer.
 - Ce restaurateur a acheté de... plats en céramique.

Pour rester en bonne santé, il faut varier son alimentation. Il est conseillé de privilégier les fruits et légumes tout en évitant les produits gras et sucrés.

Manger convenablement permet d'avoir des forces, de grandir et de protéger son corps.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

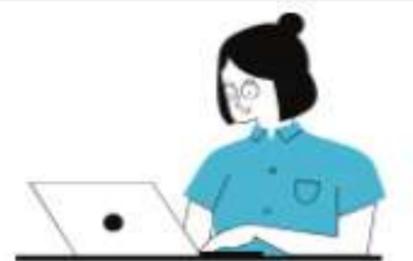
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Observe !

Un **bon** fonctionnement - Une **bonne** santé
Adj nm s adj nf s

Un corps **gras** - une matière **grasse** - des matières **gasses**
nms adj nf s adj nf pl adj

Je retiens :

L'adjectif qualificatif (**épithète** ou **attribut**) s'accorde

- en **genre** (masculin - féminin)
- et en **nombre** (singulier - pluriel)

avec le nom ou le pronom qu'il qualifie.

Exemples : Un **bon** repas - une **bonne** soupe (épithète)
Il est **fatigué** - Elle est **fatiguée** (attribut)

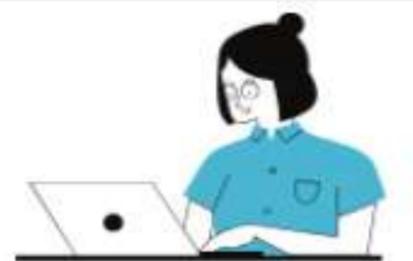


1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



Attention ! - L'adjectif qualificatif terminé par **S** ou **X** au singulier

ne change pas au pluriel. Exemples : Un garçon **curieux** - Des garçons **curieux**

Un repas **frais** - Des repas **frais**

- Le participe passé employé **sans auxiliaire** est considéré **comme un adjectif** qualificatif. Il **s'accorde en genre et en nombre** avec le nom qu'il qualifie.

Exemples : Un verre **cassé** - Des verres **cassés**

Attention ! - **Les adjectifs** (propre- faible - solide - stérile - pauvre - sale - habile...)

sont invariables (ne changent pas) quand ils précisent un **nom féminin** ou masculin **mais** ils prennent un **s** au pluriel.

Exemples : **Un** tissu **propre** - **une** serviette **propre**

Des tissus **propres** - **des** serviettes **propres**

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

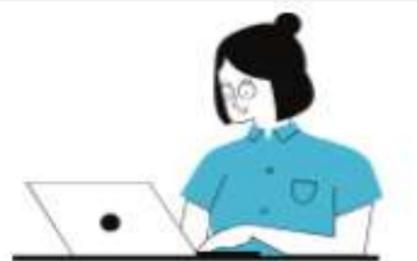
ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



Je m'entraîne :

Activité 1 : Je relie par une flèche chaque nom à son adjectif.

Nom

Adj

Nom

Adj

Des personnes -

- gentil

Un dame -

- gentils

Un homme -

- gentille

Des voisins -

- gentilles

de l'herbe -

- sec

un temps -

- secs

des haricots -

- sèche

des noix -

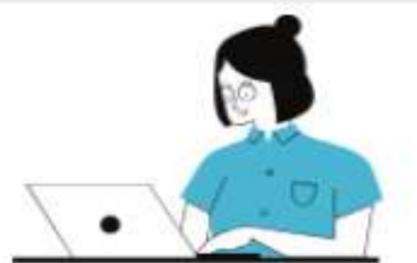
- sèches

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



Activité 2 : J'accorde correctement les adjectifs qualificatifs :

Un pain **blanc**

Un thé

Un meuble

Des cheveux

Une soupe

Une table **basse**

Une feuille

Des pulls **chauds**

Des fauteuils

Des feuilles

Des robes

Des chaises



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

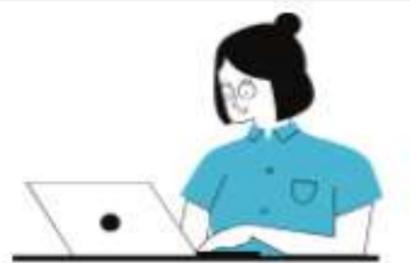
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Activité 3 Je complète par l'adjectif qualificatif **au féminin** :

- Un repas **riche** - Une nourriture
- Un garçon **obèse** - Une fille
- Un fruit **mûr** - Une orange
- Un plat **garni** - Une assiette
- Un restaurant **propre** - Une salle



حصص مباشرة

1

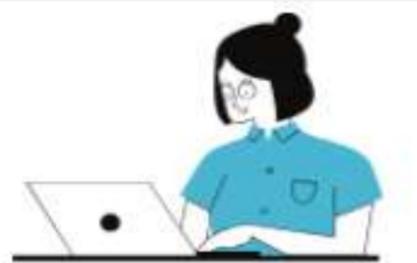
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Texte :

وطور الصباح Le petit-déjeuner

Beaucoup de personnes négligent ou oublient de prendre leur petit-déjeuner. Pourtant ce repas est conseillé pour bien débiter la journée, notamment pour les enfants encore en pleine croissance. Pourquoi ce repas est-il si important ?

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée : lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques dont il aura besoin au cours de la journée. Il est également essentiel car il permet de récupérer après le long jeûne de la nuit.

Un petit-déjeuner équilibré doit comporter un produit laitier (lait, yaourt, fromage ...), un fruit ou un jus de fruits : ils permettent de vous apporter des besoins en vitamine C et en sucre, un produit céréalier (pain, céréales, biscuits ...) une boisson chaude ou froide pour s'hydrater. Il est tout à fait possible d'intégrer des produits gras et sucrés comme le beurre, les pâtes à tartiner, le miel ou encore les confitures.

Prendre un petit-déjeuner améliore les performances intellectuelles et améliore la mémoire et augmente la concentration avant midi.

Site internet



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

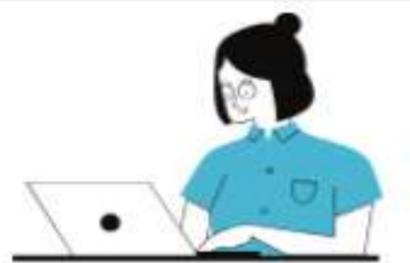
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



I/ Compréhension de l'écrit :

1- Choisis la bonne réponse :

- Le thème de ce texte est : a- la propreté ~~b- l'alimentation~~ c- le brossage des dents
- Ce texte est de type : a- narratif ~~b- descriptif~~ c- explicatif

2- De quoi se comporte-t-il le petit déjeuner ?

3- Quelle est l'importance du petit-déjeuner ?

4- Réponds par «vrai» ou «faux» :

- ~~a-~~ Le petit déjeuner est le repas du soir. ~~F~~
~~b-~~ C'est très important de prendre le petit déjeuner chaque jour. ~~V~~
~~c-~~ Un petit déjeuner équilibré doit contenir un laitage seulement. ~~F~~

5- « Il est également essentiel... »

Le mot souligné veut dire : a- dangereux ~~b- important~~ c- déconseillé

- Choisis la bonne réponse.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

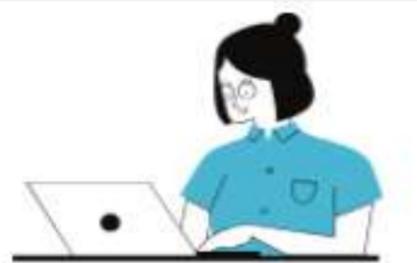
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



6- Trouve dans le texte :

- a- la définition du « petit-déjeuner ».
b- deux exemples de produits laitiers.

تعريف
von texte

7- Complète le tableau suivant :

Verbes	Noms
Concentrer	Concentration
Comporter	comportement

8- Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom :

« Une bonne alimentation nous aide à éviter des problèmes de santé. »

9- Souligne la proposition subordonnée relative et encadre l'antécédent :

« Le petit déjeuner est le repas le plus important qui permet de récupérer après le long jeûne de la nuit. »

10- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :

- a- Le savon et l'eau (éliminer) une partie des microbes. ✓
b- Nous (finir) de manger et allons faire du sport pour éviter l'obésité. ✓
c- Les produits laitiers (être) très importants. ✓

11- Donne un titre au texte.

Le petit déjeuner

حصص مباشرة

1

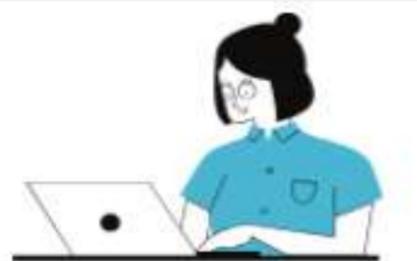
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



II/ Situation d'intégration :

Pour être en bonne santé, nous devons consommer un repas équilibré. Rédige un court texte explicatif dans lequel tu expliqueras l'importance de bien se nourrir sans oublier de citer les composantes d'un repas équilibré, utilise la boîte à outils.

Critères de réussite :

- Donne un titre à ton texte.
- Commence ta rédaction par la partie de questionnement.
- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif.
- Emplois les expansions du nom.
- Accorde correctement les adjectifs qualificatifs.

La boîte à outils :

<i>Noms</i>	<i>Verbes</i>	<i>Adjectifs</i>
Vitamines, énergie, fruits et légumes, maladies, la santé, repas.	Grandir, protéger, manger, éviter, choisir.	Bénéfique, équilibré, sain,

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

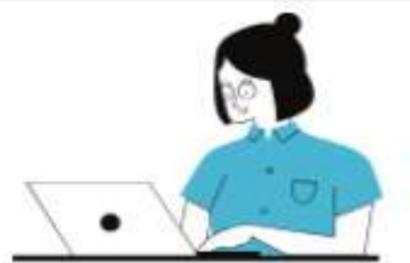
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



I/ Compréhension de l'écrit :

1- Je choisis la bonne réponse :

- Le thème de ce texte est : **b- l'alimentation**
- Ce texte est de type : **c- explicatif**

2- Un petit-déjeuner équilibré doit comporter **un produit laitier, un fruit ou un jus de fruits, un produit céréalier, une boisson chaude ou froide pour s'hydrater.**

3- Quelle est l'importance du petit-déjeuner ?

4- Je réponds par «vrai» ou «faux»:

- a- Le petit déjeuner est le repas du soir. **Faux**
- b- C'est très important de prendre le petit déjeuner chaque jour. **Vrai**
- c- Un petit déjeuner équilibré doit contenir un laitage seulement. **Faux**

5- « Il est également essentiel... »

Le mot souligné veut dire : **b- important**

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

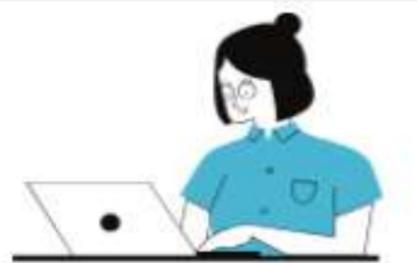
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



6- Je trouve dans le texte :

c- la définition du « petit-déjeuner » : **Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée**

d- deux exemples de produits laitiers : (**lait, yaourt, fromage ...**)

7- Je complète le tableau suivant :

Verbes	Noms
Concentrer	Concentration
Comporter	Comportement

8- Je souligne l'adjectif qualificatif et j'encadre le complément du nom :

« Une **bonne** alimentation nous aide à éviter des problèmes **de santé**. »

9- Je souligne la proposition subordonnée relative et j'encadre l'antécédent :

« Le petit déjeuner est **le repas le plus important** qui permet de récupérer après le long **jeûne de la nuit**. »

10- Je mets les verbes au présent de l'indicatif :

a- Le savon et l'eau (éliminer) **éliminent** une partie des microbes.

b- Nous (finir) **finissons** de manger et allons faire du sport pour éviter l'obésité.

c- Les produits laitiers (être) **sont** très importants.

11- Je donne un titre au texte : **L'importance du petit-déjeuner.**

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Pour grandir et rester en bonne santé, le corps d'un enfant a besoin d'une variété d'aliments riches en vitamines. Quel rôle ces vitamines jouent-elles dans l'organisme ?

Pour bouger, l'enfant se sert de ses muscles mais aussi de ses os. Ces vitamines aident à la production d'énergie, luttent contre les infections.

-La vitamine A (contenue dans les carottes, les choux, les produits laitiers, le poisson, le foie, l'abricot et le melon) améliore la vision, favorise la croissance.

-La vitamine E (contenue dans les huiles végétales) protège contre le cholestérol, protège

Au déjeuner et au dîner, assu

Les vitamines

1- Qu'est-ce qu'une vitamine ?

Une vitamine est une substance organique indispensable à l'organisme.

Les vitamines sont nombreuses :

(A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E et K).

Elles sont apportées par l'alimentation et sont indispensables au bon fonctionnement du corps.

2- Où trouve-t-on ces vitamines ?

Vitamines A et D	Viandes, poissons, lait, matières grasses...
B1, B2, B5, B6, B12	Viandes, poissons, lait...
Vitamines B9, C et K	Fruits et légumes...
Vitamine E	Lait et matières grasses...

3- Quel rôle jouent-elles dans notre vie ?

La vitamine B12, par exemple, est essentielle pour la fabrication des globules rouges du sang. Lorsqu'elle manque, on a l'anémie. On se sent fatigué, essoufflé, on a des maux de tête...

La vitamine D est riche en calcium. En cas de carence, les os se fragilisent par conséquent on risque une fracture à la moindre chute.

Dr Jacques Labescat - Vivre mieux et longtemps

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



0699 320 999 / 044 77 64 11

Les vitamines

1- Qu'est-ce qu'une vitamine ?

Une vitamine est une substance organique indispensable à l'organisme. Les vitamines sont nombreuses :

(A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E et K).

Elles sont apportées par l'alimentation et sont indispensables au bon fonctionnement du corps.

2- Où trouve-t-on ces vitamines ?

Vitamines A et D	Viandes, poissons, lait, matières grasses...
B1, B2, B5, B6, B12	Viandes, poissons, lait...
Vitamines B9, C et K	Fruits et légumes...
Vitamine E	Lait et matières grasses...

3- Quel rôle jouent-elles dans notre vie ?

La vitamine B12, par exemple, est essentielle pour la fabrication des globules rouges du sang. Lorsqu'elle manque, on a l'anémie. On se sent fatigué, essoufflé, on a des maux de tête...

La vitamine D est riche en calcium. En cas de carence, les os se fragilisent par conséquent on risque une fracture à la moindre chute.

Dr Jacques Labescat - Vivre mieux et longtemps

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

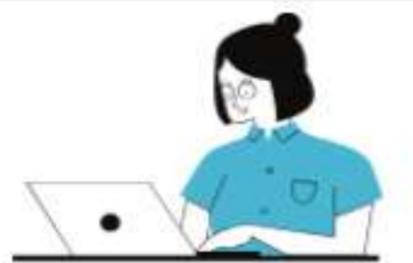
حصص مسجلة

2

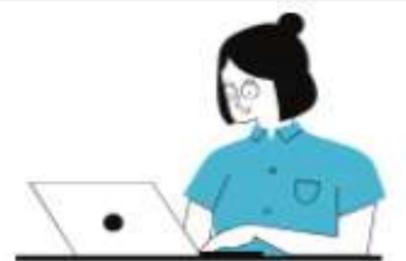
دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



- Les aliments donnent à notre corps l'énergie dont il a besoin.
- En plus de l'eau qui est indispensable à la vie, chaque catégorie d'aliments joue un rôle précis :
 1. Les aliments bâtisseurs : viandes, œufs, poissons, lait, etc.
 2. Les aliments énergétiques : pâtes, riz, pommes de terre, beurre, huile, etc.
 3. Les aliments protecteurs : fruits et légumes.
- Une alimentation équilibrée apporte à l'organisme les aliments dont il a besoin en quantité appropriée. Cela dépend de l'âge, du sexe, et des activités de chaque personne.
- Une alimentation déséquilibrée peut provoquer des problèmes de santé (surpoids, obésité, maladies, etc.).





حصص مباشرة

1

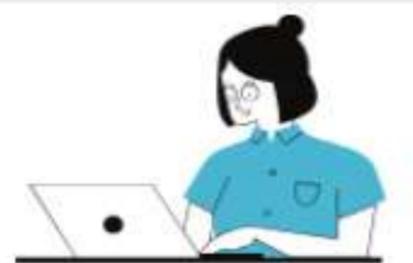
حصص مسجلة

2

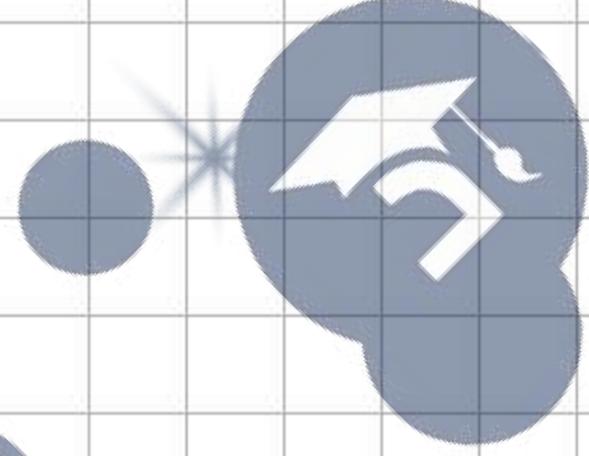
دورات مكثفة

3

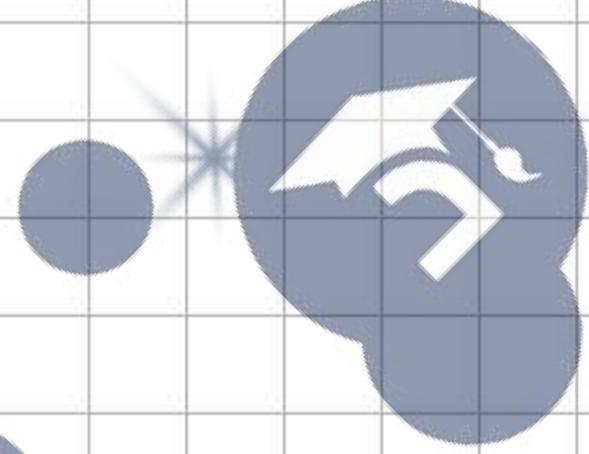
أحصل على بطاقة الإشتراك



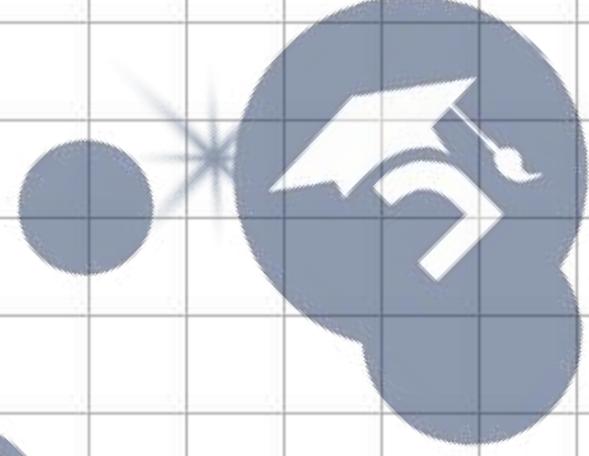
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



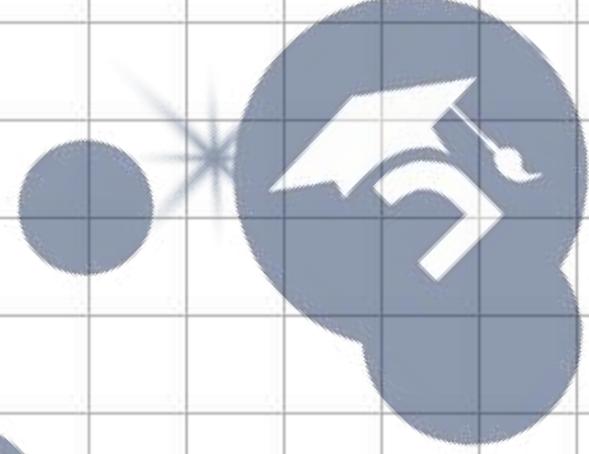
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



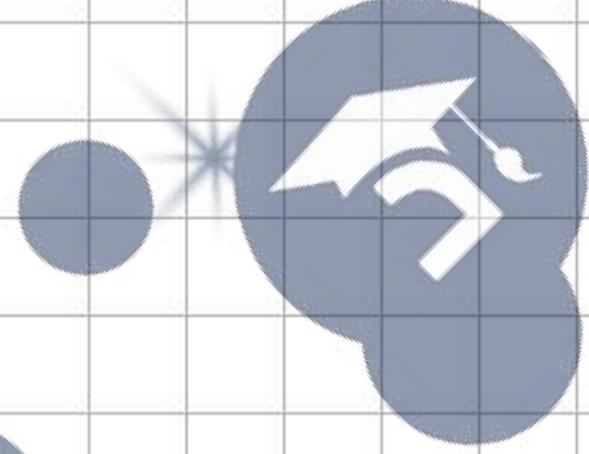
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



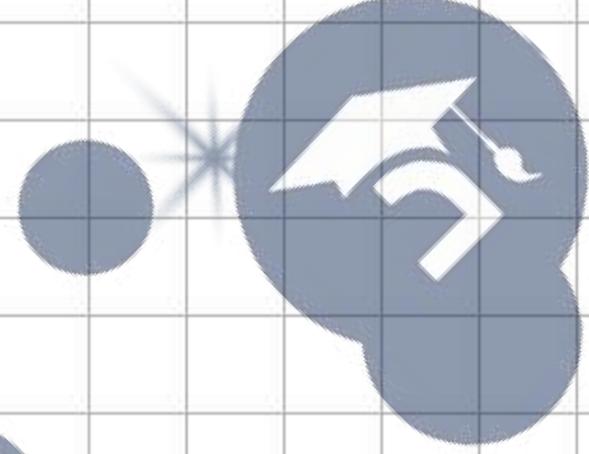
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



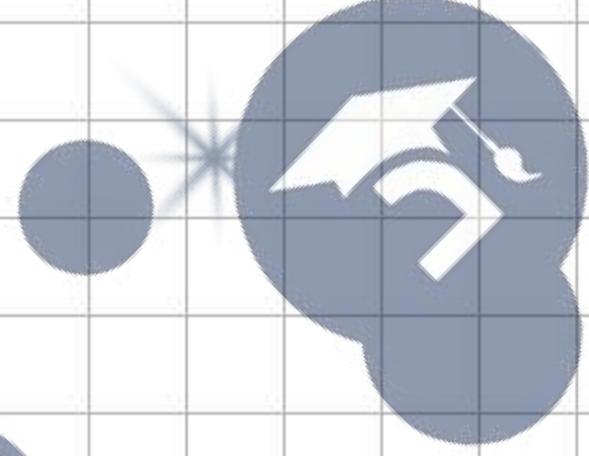
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



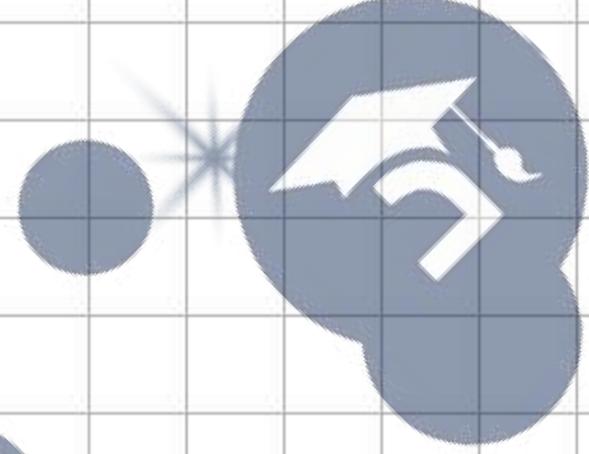
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



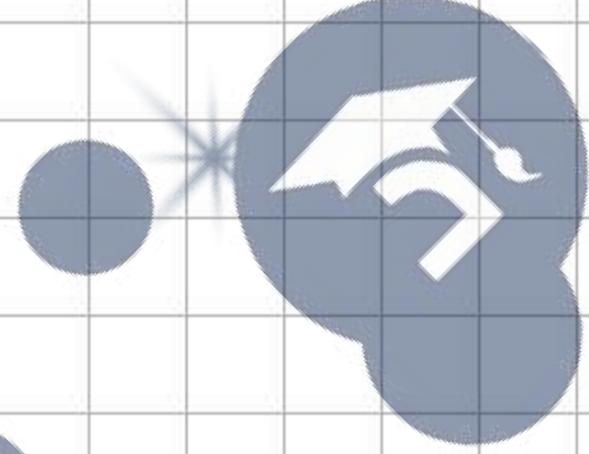
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



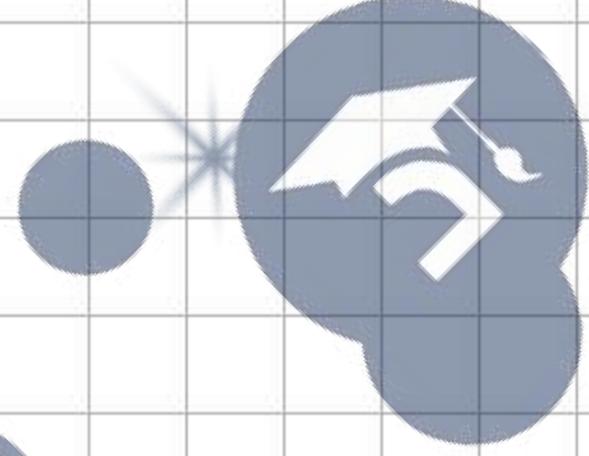
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



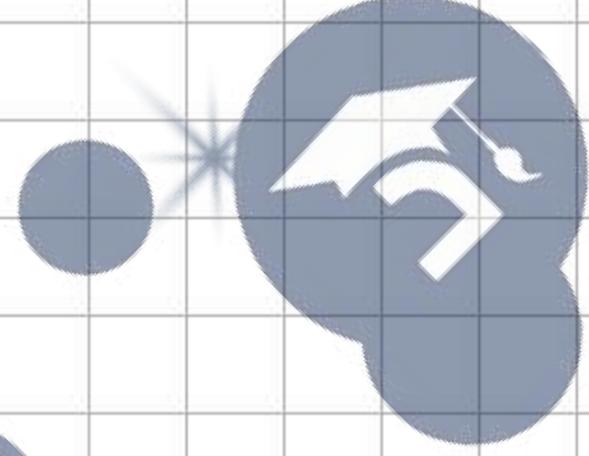
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



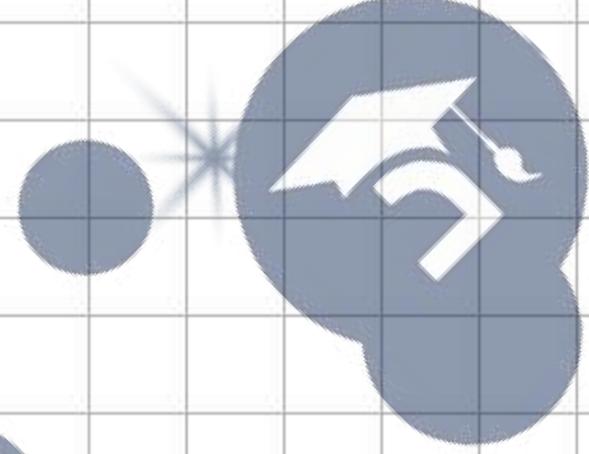
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



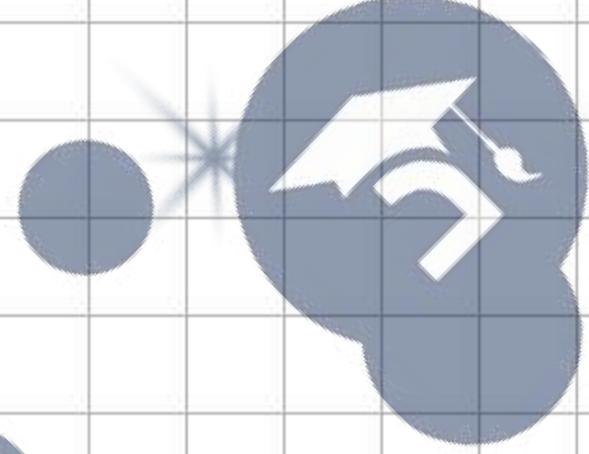
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



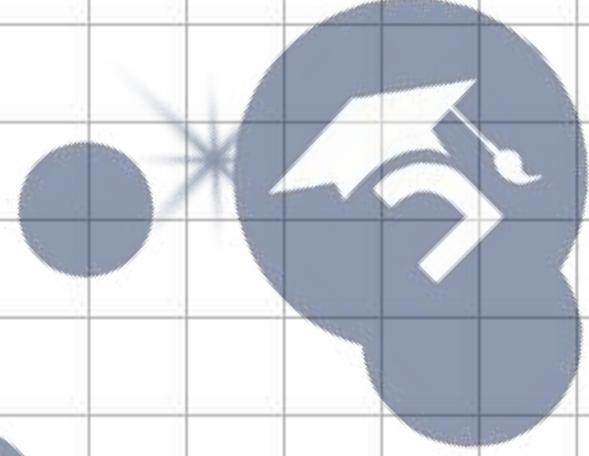
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



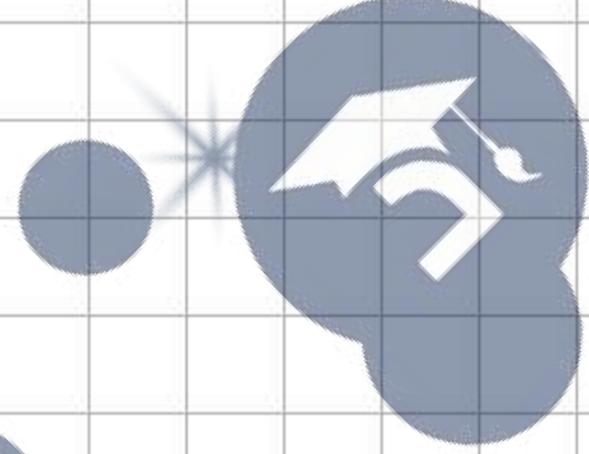
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



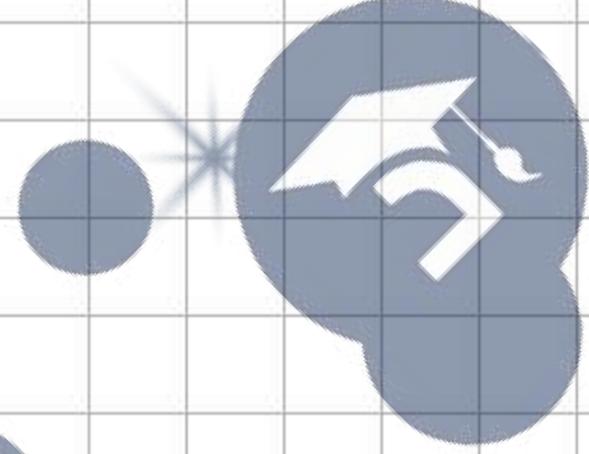
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



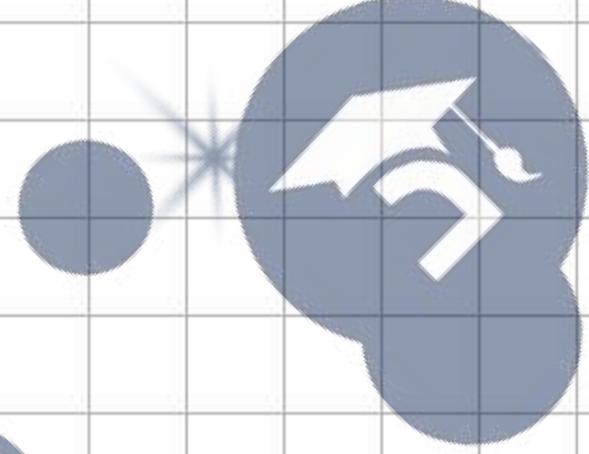
جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني



جامعة
البحرين
مركز التعليم الإلكتروني

