Fascicule 3
Séquence 5

Fiche 43 – L'alimentation, du lever au coucher

Lis le reportage et remplis le tableau ci-dessous.
Observe le **titre** du reportage.

Le titre est accrocheur et situe le sujet du reportage de façon claire. ☒ oui ☐ non

Introduction : Le premier paragraphe annonce le sujet et les points qui seront traités dans le reportage.	
Qui?	On = les jeunes
Quoi?	Manger fréquemment : prendre 3 repas, 2 collations
Pourquoi?	Pour avoir de l'énergie
Quand?	En mangeant fréquemment
Comment?	Tout le long de la journée
Développement : Les autres paragraphes du reportage expliquent un aspect du sujet. Ils donnent des détails et des précisions supplémentaires pour bien comprendre le sujet.	
Relève l'idée importante de chaque paragraphe à l'aide de mots clés.	
Petit-déjeuner : le plus important	
Petit-déjeuner : varié, 3 des 4 groupes	
Vers 10 h : collation nourrissante pour énergie	
Boire régulièrement – au moins 1,5 L – surtout de l'eau	
Midi : repas riche en protéines	
Milieu d'après-midi : collation nourrissante pour énergie	
Vers 18 h : repas	
Conclusion : Le dernier paragraphe résume les points les plus importants du sujet du texte.	
Manger souvent – aliments variés = journée équilibrée	