

Le texte explicatif

Texte : Le rôle des vitamines chez l'enfant

Pour bouger, l'enfant se sert de ses muscles mais aussi de ses os. Pour grandir et rester en bonne santé, son corps a besoin d'une diversité d'aliments riches en vitamines.

Ces vitamines jouent un rôle important dans l'organisme de l'enfant. Elles aident à la production d'énergie, luttent contre les infections et retardent le vieillissement.

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 et accélère la cicatrisation.

La vitamine E (contenue dans le beurre, le foie, l'œuf, le lait entier, la salade, le blé) lutte contre le cholestérol, protège le cœur et accélère la cicatrisation.

Les besoins quotidiens en vitamines A et E chez l'enfant sont respectivement de 0,6 mg et 5mg.

D'après « les blocs Vuibert »

I. Compréhension de l'écrit :

1- Réponds à la question :

De quoi l'enfant a-t-il besoin pour grandir ?

2- Complète le tableau suivant en t'aidant du texte :

Les vitamines	Leur rôle
Vitamine E	- -
Vitamine A	- -

3- Relève du texte :

deux aliments qui contiennent la vitamine A

--	--

deux aliments qui contiennent la vitamine E

--	--

4- Réécris cette phrase au singulier :

Ces Vitamines jouent un rôle important dans l'organisme de l'enfant.

5- Reconstitue la famille de mots et recopie-la. Fais attention aux intrus.

Aliment ; alimenter ; allumer ; alimentation ; lavage ; alimentaire.

Production écrite :

Le médecin scolaire est passé dans ton école et il t'a donné des conseils pour être en bonne santé.

A ton tour, tu vas rapporter ces conseils à ta maman pour l'informer.

Rédiger 4 à 5 phrases pour citer ces conseils

- Utilise l'impératif

- Utilise la 2^{ème} personne du singulier.

- Utilise un tiret au début de chaque conseil.