

# Le mot de la semaine du CM (3)

## Bien se nourrir



### LE BON RYTHME

Le principal, c'est de manger chaque jour plutôt à la même heure, pour que le corps ait ses repères. Selon les pays (les coutumes, l'organisation de la société), le nombre de repas peut varier. En France, on fait habituellement trois repas par jour, à heures régulières, auxquels s'ajoute, pendant l'enfance et l'adolescence, le goûter. Pour que ton corps ait ses repères, voilà le bon rythme à suivre !

### le petit déjeuner

Pas si petit que ça... Après une nuit entière, ton corps a passé huit à dix heures à jeun. Il a besoin de « carburant » !

« *Oui, mais moi, je n'ai pas faim le matin...* »  
L'ennui, c'est que tu risques d'avoir un gros coup de pompe dans la matinée et d'avoir du mal à te concentrer en classe. Glisse dans ton sac à dos un morceau de pain et du fromage, une pomme ou une banane, ou une petite bouteille



de yaourt à boire, ou encore, de temps en temps, un pain au lait et quelques fruits secs (abricots, bananes séchées), que tu prendras si possible avant le début des cours.

« *Oui, mais moi, je n'ai pas le temps...* »

Si tu es toujours un peu pressé, prépare tout sur la table la veille. Ou opte pour un bol de lait aux céréales, plus vite prêt que des tartines à beurrer et du chocolat à faire chauffer !

### AU MENU

- Du lait ou un yaourt, ou une portion de fromage.
  - Des tartines de pain grillé ou des céréales pas ou peu sucrées ;
  - Selon tes goûts, un peu de beurre, de confiture ou de miel sur tes tartines.
- Un fruit ou un jus de fruits pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté ».
- limite les céréales très sucrées (chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées).



Je recherche dans le texte les mots « énigmes » dont voici les définitions et je complète la grille. ( pas de lettres dans les cases grises)

1. Nom commun. Cadence, mesure, régularité
2. Participe passé employé comme adjectif. Additionné
3. Nom commun. Période de la vie entre l'enfance et l'âge adulte.
4. Conjonction indiquant une condition ou une hypothèse.
5. Nom commun. Période de la vie entre la naissance et l'adolescence.
6. Participe passé employé comme adjectif. Qui sont rendues sèches en faisant évaporer l'eau.
7. Verbe conjugué. Restreins, réduis.
8. Nom commun. Graminées et autres plantes , cultivées pour leurs grains, qui servent à la nourriture de l'homme et des animaux domestiques.
9. Nom commun. Marque ou objet permettant de s'orienter dans l'espace, de localiser quelque chose, d'évaluer une distance, une mesure, une valeur, etc.

1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											