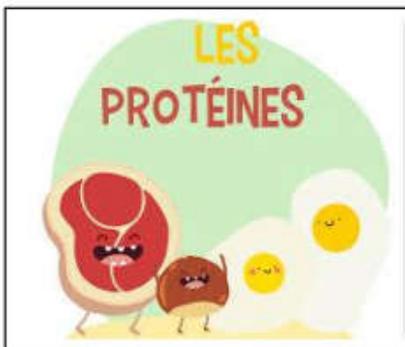


L'alimentation doit permettre de nous apporter toutes les matières premières nécessaires au fonctionnement de notre organisme : l'énergie pour bouger, mais aussi les matériaux pour réparer les tissus abîmés ou en construire de nouveaux pendant la croissance. Ces matières contenues dans les aliments s'appellent les nutriments.

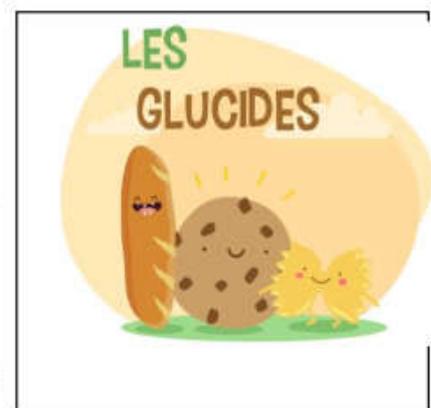
On classe les nutriments en familles selon l'utilisation que notre corps en fait.

Les **lipides** par exemple apportent énormément d'énergie. On les appelle plus couramment les matières grasses. Ils sont indispensables au fonctionnement de notre corps, mais il ne faut bien sûr pas en abuser car ils ont tendance à faire grossir. Tout ce qui est gras dans l'alimentation contient beaucoup de lipides.



Les **protides** (ou protéines) sont indispensables à la fabrication des fibres musculaires. Il n'est pas nécessaire d'en manger beaucoup. On les trouve dans les viandes, le poisson ou les œufs essentiellement.

Les **glucides**, ou sucres, sont une famille plus complexe. Il faut bien distinguer les sucres rapides des sucres lents qu'on appelle aussi féculents.



- Les **féculents** ou sucres lents sont bons pour la santé. Ils n'ont pas contre pas un goût sucré, contrairement à ce que leur nom pourrait laisser penser. Ils apportent de l'énergie sans pour autant faire grossir. Il est assez facile de repérer les aliments riches en sucres lents : ils sont généralement de couleur claire et n'ont pas un goût très prononcé : le riz, les pâtes, le pain, les pommes de terre, etc.
- Les **sucres rapides** sont présents dans les aliments qui ont un goût sucré. Ils apportent beaucoup d'énergie, mais présentent de sévères inconvénients. Le corps les transforme en graisse car il n'a pas besoin d'utiliser toute cette énergie disponible immédiatement (d'où leur nom de sucres rapides). Ils sont donc responsables d'obésité. Qui plus est, ils favorisent l'apparition de certaines maladies : caries dentaires, diabète. Autrefois, les sucres rapides n'étaient pas un problème car il y en avait peu dans l'alimentation. A notre époque, nous cultivons la canne à sucre en masse pour en extraire ce sucre que nous consommons en trop grande quantité (on en trouve dans des aliments qui n'en ont pas besoin comme le jambon ou la mayonnaise).

Portions par paquet: 6 Taille de la portion: 45.0g

Information nutritionnelle	/ 100g	/ 45g (%*)
Valeur énergétique	1886kJ 449kcal	849kJ (10%) 202kcal (10%)
Matières grasses	16.6g	7.5g (11%)
dont saturés	8.4g	3.8g (19%)
Glucides	70.2g	31.6g (12%)
dont sucres	61.7g	27.8g (31%)
Protéines	4.0g	1.8g (4%)
Sel	0.39g	0.18g (3%)

*Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ/2 000 kcal)

S'entraîner à lire les informations nutritionnelles sur les emballages alimentaires (pour 100g) que vous avez sous la main: (exemple barre chocolatée mars)

- composition (matières grasses – dont saturés—16.6
- Glucides (sucres lents + sucres rapides) 70.2g
- dont sucres (sucres rapides) 61.7 g
- Protéines 4 g
- sel.

Quels sont les 2 ingrédients les plus importants ? (ici sucres et matières grasses)



It's ten past seven



It's twenty past eight



It's five past ten



It's twenty-five to three



It's five to six



It's ten to twelve

Les nombres de 5 en 5

5 : five

10 : ten

15 : fifteen

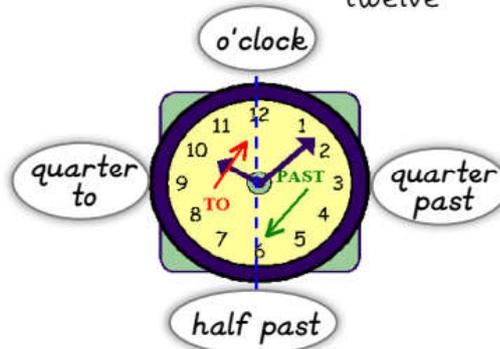
20 : twenty

25 : twenty-five

30 : thirty



Pour lire l'heure en anglais on lit d'abord les minutes et puis les heures. On insère le mot past entre les deux nombres jusqu'à la demi-heure (de 0 à 30) et to pour les minutes de 30 à 60.



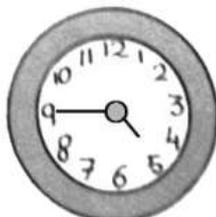
15, 30, 45

Pour 15 (et quart) et 45 (moins le quart) on utilise quarter

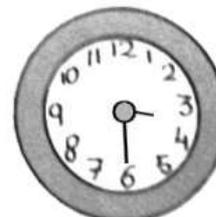
Pour 30 (et demi) on utilise half



It's quarter past one

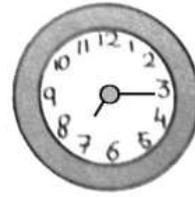


It's quarter to nine

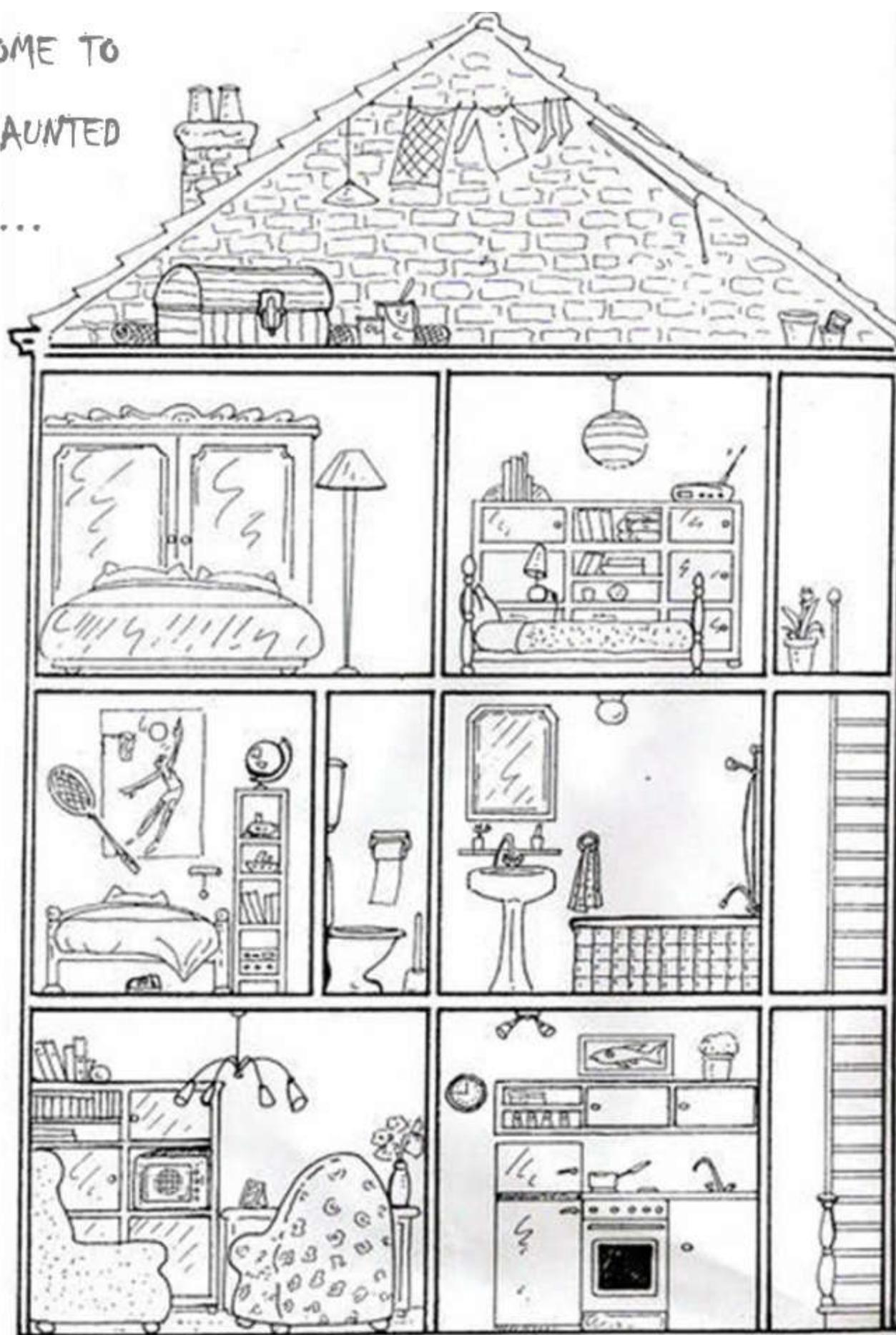


It's half past three

4 Ecris l'heure qu'il est :



WELCOME TO
THE HAUNTED
HOUSE...



Read and glue the pictures.

The witch is in the kitchen.
The vampire is in a bedroom.
The monster is in the living-room.
The spider is on the stairs.
The ghost is in the attic.
The bat is in the bathroom.
The skeleton is in the toilet.



(Déjà fait en classe : rappel – mots à écouter en ayant les mots sous les yeux ! + répéter à voix haute)

witch (sorcière) – vampire – monster – spider – ghost (fantôme) – bat – skeleton

kitchen (cuisine) – bedroom (chambre à coucher) – living-room (séjour) – stairs (escaliers) – attic (Grenier) – bathroom (salle de bain) – toilet