

1. Retrouve l'opérateur et calcule. Recopie et écris tes réponses en couleur.

..... x 6,8 = (10 x 6,8) : 2 =.....	1028 + = (1028 + 100) +1 =
..... x 39,6 = (10 x 39,6) - 39,6 =.....	89,6 : = (89,6 : 10) x 2 =
83,08 : = 1000 x 83,08 =.....	73,8 : = (73,8 : 100) x 4 =
..... x 73,2 = 73,2 : 2 =.....	1024 + = (1024 + 100) -1 =
..... x 3824 = (100 x 3824) - (10 x 3824) =.....	48,6 : = 5 x 48,6 =

2. Prêts pour le grand départ !

L'hirondelle, la cigogne et le canard s'envolent vers des régions plus chaudes. Examine le tableau avec les distances et réponds aux questions.

	Athènes	Berlin	Bruxelles	Londres	Paris	Rome
Athènes		2252	3021	3099	3146	2551
Berlin	2552		782	924	872	1181
Bruxelles	3021	782		328	294	1615
Londres	3099	924	328		343	1427
Paris	3146	872	294	343		1098
Rome	2551	1181	1615	1427	1098	

Le canard part de Bruxelles et vole jusqu'à Athènes. Combien de kilomètres parcourt-il ?

La cigogne part de Bruxelles, va récupérer ses neveux à Berlin et poursuit vers Rome. Elle parcourt.....

L'hirondelle effectue un voyage de 3146 km. Entre et

Une oie a parcouru 1615 km entre deux capitales. Lesquelles ?

Le trajet direct le plus court aura une distance dekm entre et

3. Les pourcentages : souviens-toi !

10 % de 1250 =	50 % de 820 =	75 % de 200 =
20 % de 1600 =	25 % de 400 =	25 % de 4000 =

4. C.E. Les divisions (Va jusqu'au centième)

29,43 : 3 =	52,86 : 6 =	791,5 : 50 =	1002,3 : 15 =	20,55 : 4 =
-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

5. Accorde les adjectifs en italique si nécessaire.

une couverture <i>bleu</i>	une assiette <i>bleu ciel</i>	des coussins <i>marron</i>
des draps <i>rose pâle</i>	des couverts <i>jaune</i>	des serviettes <i>crème</i> des oreillers <i>vert</i>
des plats <i>vert foncé</i>	une couette <i>beige</i>	une nappe <i>abricot</i>

6. Recopie ces phrases.

Entoure les adjectifs qualificatifs et souligne ceux qui sont attributs.

Les enfants turbulents courent dans tous les sens.

La lettre recommandée est urgente.

Cet homme a touché le gros lot, maintenant il est riche.

Les personnes sportives conservent une excellente santé.

Pour tracer des droites parallèles, une règle et une équerre sont nécessaires.

7. Analyse les phrases suivantes en donnant la nature et la fonction des groupes encadrés.

Recopie la phrase!

Son jardin est une vraie jungle.

Nature :

Fonction

Je lui offrirai une bande dessinée ou un disque.

Nature :
Fonction :

Depuis quelques jours la température reste stable.

Nature :
Fonction :

Nous donnons souvent des os à Médor.

Nature :
Fonction :

8. Conjugué les verbes au temps demandé et à toutes les personnes.

- mettre au passé composé
- jeter au plus-que-parfait
- aller au passé simple
- recevoir au passé antérieur
- avoir au cond. présent
- manger à l'impératif prés.

9. Lis l'article suivant et réponds aux questions.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=manger-fruits-avant-repas-plus-sain>

Pourquoi manger un fruit avant le repas est bon pour la santé ?

Pour mieux profiter des fruits, consommons-les avant les repas ! En plus, c'est meilleur pour la santé !
Explications.



Les fruits ont la cote ! On devrait même en manger quatre à cinq par jour. L'idéal serait de les consommer avant les repas.

1. Pourquoi manger des fruits ?

Avant même de savoir quand manger des [fruits](#), il faut en connaître les bénéfices. En effet, les fruits contiennent de nombreuses richesses indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. **Riches en vitamines, en minéraux et antioxydants, les fruits sont des alliés précieux pour réduire les risques de cancers, d'obésité et les maladies cardiovasculaires.** Ils sont également une source non négligeable de fibres, de calcium et de potassium.

2. Quand manger les fruits ?

Depuis quelques temps, les défenseurs de la théorie selon laquelle manger les fruits avant de commencer un repas serait plus sain sont de plus en plus nombreux. Dans certains pays asiatiques, on ne termine jamais par un fruit, mais plutôt par une boisson chaude, ce qui permet une meilleure digestion. **Il faudrait consommer les fruits environ une heure avant les repas.** Pourquoi ? Afin de mieux profiter des apports des fruits et d'éviter également certains désagréments causés par leur digestion en fin de repas : **ballonnements, flatulences et brûlures d'estomac.**

3. Les bonnes raisons de manger des fruits avant le repas

Les fruits frais mangés une heure avant de commencer le repas facilitent la [digestion](#), ce qui permet de **détoxifier notre organisme - de faciliter ainsi la perte de poids - et d'augmenter l'assimilation de vitamines et de minéraux.** Si l'on consomme le fruit en dessert, l'estomac devra digérer le contenu de tout le repas avant de s'attaquer aux morceaux de pêche, poire, ou abricot par exemple. **En mettant en contact le repas et les produits frais, on risque de faire fermenter le contenu gastrique.**

4. Les aliments sont digérés différemment

En effet, **les fruits transitent rapidement dans l'estomac mais sont digérés par l'intestin grêle où ils libèrent leurs sucres.** Or, si l'estomac est plein, leur transit dans l'estomac sera plus long, trop long, et les sucres vont se transformer en alcool : la fermentation a commencé. Il vaut mieux donc déguster les fruits l'estomac vide.

5. Moins d'appétit quand on arrive à table

Autre bénéfice d'une telle pratique : vous arrivez à table avec un appétit (un peu) moins fort et vous consommerez alors moins de calories. Pour profiter un maximum des bienfaits des fruits, **préférez des produits frais, de saisons, qui ont subi moins de transports et de conditionnements.**

Maylis Choné

1. Qui a écrit cet article ?
2. Où ai-je trouvé cet article ?
3. Combien de fruits devrions-nous manger par jour ?
4. Cite 6 choses qu'apportent les fruits.
5. Au niveau de notre santé, quels risques permettent-ils de réduire ?
6. Quand devrait-on consommer son fruit ?
7. Si on fait ça, le corps digère mieux ce que le fruit apporte comme qualités mais aussi, on évite certaines choses désagréables comme :
8. Par quel organe le fruit est-il digéré ?
9. Si tu as mangé un fruit avant ton repas, que va-t-il se passer quand tu seras à table ?
10. A quoi dois-tu faire attention en achetant les fruits ?