

1. Conjugaison : le présent de l'impératif

- Lire le 4 de Nathan p.252 et 253
- Découper et coller la leçon ci-dessous dans le cahier de leçons
- Faire les exercices (pièce jointe)

LECON : l'impératif présent

L'impératif est utilisé pour exprimer un ordre ou une interdiction.
Il ne se conjugue qu'à 3 personnes : 2^{ème} personne du singulier,
1^{ère} et 2^{ème} personnes du pluriel.
Le sujet n'est pas exprimé.

Le présent

| | | |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ÊTRE sois soyons soyez | AVOIR aie ayons ayez | AIMER aime aimons aimez |
| FINIR finis finissons finissez | PRENDRE prends prenez prenons | PARTIR pars partez partons |

2. MATHS : Calcul réfléchi

CM1 : Moitié d'un nombre impair livre P.173 ou (pièce jointe).

- Bien lire le rectangle jaune « L'essentiel » avant de commencer les exercices.
- Faire tous les exercices de la page 173

CM2 : Double et moitié de décimaux livre P.154 ET 155 ou (pièce jointe).

- Bien lire les deux rectangles jaunes en bas des pages puis faire les exercices n°1, 2,3 et 4 P.154 Et 1,2, 3 P.155

3. LECTURE : Le lièvre et le Grand Génie de la Brousse

- Relire le texte et répondre aux questions.

4. SCIENCES : la pyramide alimentaire

- Bien lire la leçon sur la pyramide alimentaire
- A ton avis devons-nous tous manger la même chose ?
- Visionnage du film des Fondamentaux, Canopé : [Avons-nous les mêmes besoins ?](#)
- En regardant du tableau ci-dessous et du film réponds aux questions :
 1. De quoi dépend l'énergie que nous avons besoin ?
 2. En quoi mesure-t-on l'énergie ?
 3. Surligne dans les deux tableaux, l'âge qui a le plus besoin d'énergie et le moins besoin.
 4. Pourquoi les adultes ont-ils moins besoin de calories qu'un adolescent ?

LECON : La pyramide alimentaire

Pour être en bonne santé, il faut varier son alimentation et tenter de manger un aliment de chaque famille à chaque repas.
Attention aux produits sucrés : il ne faut pas trop en manger ! Il faut seulement en déguster de temps en temps, pour le plaisir.
Enfin, n'oublie pas que l'eau est la seule boisson indispensable pour ton corps !

- 1) Les boissons :** L'eau est le seul aliment indispensable. Elle fait partie des carburants dont nous ne saurions nous passer puisque notre corps en contient 60 à 70 %. Il faut boire environ un litre et demi par jour de liquide, principalement de l'eau, et davantage si tu fais du sport. Bois donc de l'eau tout au long de la journée, avant même d'avoir soif.
- 2) Les céréales et les féculents :** Ils donnent l'énergie à notre corps pour toute la journée. Ils lui apportent les sucres (les glucides).
- 3) Les fruits et les légumes :** Grâce aux vitamines qu'ils contiennent, notre corps résiste mieux aux maladies. Les fibres et les sels minéraux nous aident aussi à bien éliminer les déchets de notre corps.
- 4) Les produits laitiers :** Ils aident à la construction de notre corps et à la solidité de nos dents et de nos os grâce aux sels minéraux et au calcium qu'ils contiennent.
- 5) Les viandes, les poissons et les œufs :** Ils apportent les protéines qui sont les matériaux de construction de nos muscles et de nos organes. Ils donnent de la force pour grandir.
- 6) Les matières grasses :** Elles apportent les graisses (les lipides). Elles donnent de l'énergie au cerveau. Elles ne sont pas consommées immédiatement et constituent donc une réserve.
- 7) Le sucre et les produits sucrés :** Ils ne sont pas indispensables mais on aime bien en manger de temps en temps !

Besoins estimatifs journaliers en fonction de l'âge et de l'activité

Hommes

| Age | Niveau sédentaire ¹ | Niveau peu actif ² | Niveau actif ³ |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 2-3 ans | 1100 | 1350 | 1500 |
| 4-5 ans | 1250 | 1450 | 1650 |
| 6-7 ans | 1400 | 1600 | 1800 |
| 8-9 ans | 1500 | 1750 | 2000 |
| 10-11 ans | 1700 | 2000 | 2300 |
| 12-13 ans | 1900 | 2250 | 2600 |
| 14-16 ans | 2300 | 2700 | 3100 |
| 17-18 ans | 2450 | 2900 | 3300 |
| 19-30 ans | 2500 | 2700 | 3000 |
| 31-50 ans | 2350 | 2600 | 2900 |
| 51-70 ans | 2150 | 2350 | 2650 |
| 71 ans + | 2000 | 2200 | 2500 |

Femmes

| Age | Niveau sédentaire ¹ | Niveau peu actif ² | Niveau actif ³ |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 2-3 ans | 1100 | 1250 | 1400 |
| 4-5 ans | 1200 | 1350 | 1500 |
| 6-7 ans | 1300 | 1500 | 1700 |
| 8-9 ans | 1400 | 1600 | 1850 |
| 10-11 ans | 1500 | 1800 | 2050 |
| 12-13 ans | 1700 | 2000 | 2250 |
| 14-16 ans | 1750 | 2100 | 2350 |
| 17-18 ans | 1750 | 2100 | 2400 |
| 19-30 ans | 1900 | 2100 | 2350 |
| 31-50 ans | 1800 | 2000 | 2250 |
| 51-70 ans | 1650 | 1850 | 2100 |
| 71 ans + | 1550 | 1750 | 2000 |