

Composition De Français du 1^{er} Trimestre

Niveau:1AM

Durée :2h

Texte :

L'équilibre alimentaire

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est à dire manger de tout mais en quantités adaptées .Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viandes...).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou une journée mais plutôt sur la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité. Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires ...etc.

Boire de l'eau pendant et entre les repas fait aussi partie d'un bon équilibre alimentaire. C'est pour cela que les sodas ne doivent être consommés qu'occasionnellement.
Mangerbouger.fr

1-Compréhension de l'écrit :

1-Choisis la bonne réponse :

-Ce texte est de type : informatif / narratif / explicatif.(0.5pt)

2-Quel est le sujet abordé dans ce texte ?(1pt)

3-Relève du texte la définition de « bien manger ».(1pt)

4-Réponds par vrai ou faux (1.5pts)

a-Bien manger, se limite à la consommation des produits sucrés.(.....)

b-Pour avoir une bonne santé on ne doit pas varier la nourriture.(.....)

c-Boire de l'eau entre les repas fait partie d'un bon équilibre alimentaire.(.....)

5-Complète ce tableau par les mots suivants : fruits, boissons sucrées, poissons, bonbons, féculents, chips.(3pts)

Aliments bon pour la santé	Aliments mauvais pour la santé

6-Identifie le type et la forme de cette phrase :

-Il ne faut pas consommer les aliments gras et sucrés.(1.pt)

7-Souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom (1.pt)

a- Le problème d'obésité est provoqué par l'alimentation moderne.

b-Souligne la proposition relative et entoure l'antécédent :(1pt)

-La banane est un fruit qui est aimé par les enfants.

8-Conjugué ces verbes entre parenthèse au présent de l'indicatif (1.pt)

-Nous (choisir) de consommer une nourriture riche en vitamines.

-Ils (éviter) les boissons gazeuses.

9-Mets la phrase au pluriel (2.pts)

-Une alimentation saine et équilibrée est nécessaire pour le corps.

2-Production écrite (7pts)

-Complète le texte avec les mots suivants :

Corps-sucres-eau-féculents-bonne-repas-fruits-légumes-graisses-protéines.

La consommation de différentes sortes d'aliments assure une.....santé.

Un.....équilibré comprend des..... (pâtes, riz ou pain)et

cinq.....et.....par jour .Une importante quantité

de.....(fromage ou viande par exemple) complète le repas. Consommés en faible quantité, les.....et les.....

L'.....nous est bénéfique car notre.....en a besoin pour fonctionner correctement.

Bonne chance

-Correction du sujet :

-Compréhension de l'écrit :

1-Ce texte est de type explicatif.

2-Le sujet abordé dans ce texte est l'équilibre alimentaire.

3-La définition « Bien manger c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées ».

4-Réponds par vrai ou faux :

a-faux

b-faux.

c-vrai.

5-Complète le tableau :

Aliments bon pour la santé	Aliments mauvais pour la santé
-fruits-poissons-féculents	Boissons sucrées-bonbons-chips

6-Le type de la phrase est déclarative et de forme négative.

7-aLe problème d'obésité est provoqué par l'alimentation moderne.

b-La banane est un fruit qui est aimé par les enfants

8-Conjugaison :

-Nous choisissons.....

-ils évitent.....

9-Mets au pluriel :

-Des alimentations saines et équilibrées sont nécessaires pour le corps.

2-Production écrite :

-La consommation de différentes sortes d'aliments assure une bonne santé. Un repas équilibré comprends des féculents (pâtes, riz ou pain) et cinq fruits et légumes par jour .Une importante quantité de protéines (fromage ou viande par exemple) complète le repas .Consommés en faibles quantités ; les sucres et les graisses.

L'eau nous est bénéfique car notre corps en a besoin pour fonctionner correctement.