C.E.M : Bourkhoum Allaoua **Année Scolaire : 2022/2023**

Niveau : 1 AM **Durée : 2 heures**

Composition de français N° 1

Texte :

L'importance du petit-déjeuner

Beaucoup de personnes négligent ou oublient de prendre leur petit déjeuner Pourtant ce repas est conseillé pour bien débuter la journée, notamment pour les enfants encore en pleine croissance. Pourquoi ce repas est-il si important?.

Le petit-déjeuner est le repas le plus Important de la journée: lorsqu'il est pris correctement, il apporte au corps un quart des besoins énergétiques dont il aura besoin au cours de la journée. Un petit-déjeuner équilibré doit comporter: un produit laitier (lait, yaourt, fromage...), un fruit ou un jus de fruit (ils vous apportent des besoins en vitamines C et en sucre), un produit céréalier (pain, céréales biscottes.....), une boisson chaude ou froide pour s'hydrater. Il est tout à fait possible d'intégrer des produits gras et sucrés comme le beurre, le chocolat à tartiner, le miel ou encore les confitures.

Prendre un petit -déjeuner améliore les performances intellectuelles, améliore la mémoire et augmente la concentration avant midi.

I) Compréhension de l'écrit (13pts)

1) Souligne la bonne réponse : (2pts)

A) Ce texte est : a) narratif b) explicatif c) descriptif

B) Ce texte parle de : a) la propreté b) l'alimentation c) le spor

2) On prend le petit déjeuner pour : (1pts)

a) Terminer la journée b) commencer la journée c) passer la journée

3) Le petit déjeuner doit apporter au corps : (1pts)

- La moitié des besoins énergétiques.
- Un quart des besoins énergétiques.
- Un tiers des besoins énergétique

4) Le petit déjeuner est essentiel car il permet de récupérer après après le long jeune de la nuit. (1pts)

Le mot souligné veut dire : a) important

b) dangereux

www.dzexams.com

5) Relevé du texte une définition (1pts)

6) Le petit déjeuner comprend : (coche les bonnes réponses) (2pts)

- ☐ Des produit laitiers (fromage, yaourt, lait……)
- ☐ Des confiseries (bonbon, sucette….)
- ☐ Des œufs
- ☐ Des pommes / jus d'orange
- ☐ Des biscuites, pain, céréales, confiture…
- ☐ Des salades / une soupe
- ☐ Lait chocolat / l'eau / une boisson chaude

7) Entoure <u>l'adjectif qualificatif</u> et souligne <u>le complément de nom</u> dans la phrase (2pts)

« Un bon petit déjeuner contient un jus de fruit »

8) Conjuguer les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif. (2pts)

Nous (finir)…… le petit déjeuner avant tout le monde.

Maman (choisir) ……. Nos aliments soigneusement.

9) Mets la phrase suivante au pluriel : (1pts)

Une alimentation saine et équilibrée.

Des repas …….. et ……

II) Production écrite : (7pts)

Tu as constaté que ton camarade de classe prend trop de sucreries pendant la récréation et grignote même parfois en classe.

<u>Consigne :</u> Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expiqueras le danger de tels aliment sur la santé et les maladies qu'il peuvent causer tout en lui donnant des conseils sur l'alimentation saine. Sers-toi de la boite à outils suivante. :

Noms	Verbes	Adjectifs
- Santé - légumes - Féculents - Alimentation - Obésité	- Se nourrir - Protéger -Eviter -Devoir - Etre	- Bonne -Important - Equilibré - Sain - Varié - Dangereux

www.dzexams.com