République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Education National **Direction de l'Education de Tizi –Ouzou**

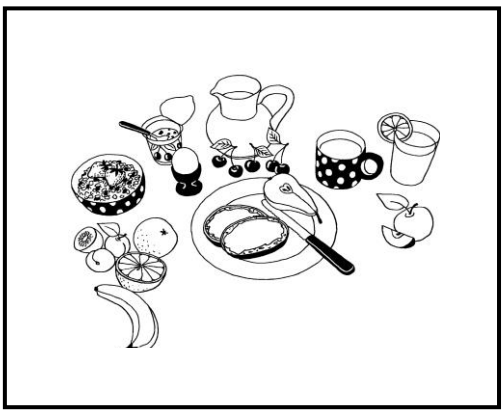
Cem : Derdar –Said **Durée** :2heures

Année scolaire :2021-2022 **Niveau :** 1am

Composition du 1er trimestre

Texte :

Pourquoi bien manger est important ?



Une bonne alimentation joue un rôle essentiel sur notre santé. Elle diminue le risque de développer certaines maladies chroniques et augmente ainsi l'espérance de vie.

En effet si on mange plus que ce dont notre corps a besoin, on grossit (car les calories inutiles se transforment en graisses). De plus, en prenant du poids, on s' expose à diverses maladies : le diabète , l'hypertension , les problèmes cardiaques…etc.

Par contre si on s'alimente pas assez pour couvrir nos besoins, on entame nos réserves puis on maigrit. A terme les conséquences sur l'organisme peuvent être très graves : retard de croissance, retard de développement intellectuel, fatigue générale, mauvaise concentration à l'école…etc

Donc, pour éviter tous ces problèmes, il faut manger équilibré et varié, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées .

Texte adapté

Compréhension de l'écrit :(13pts

1- Quel est le type de ce texte ? ***(0.5pt***

2- Le **but** de l'auteur est de sensibiliser les enfants à : ***(0.5pt***

- ✓ L'importance de bouger régulièrement
- ✓ L'importance de se laver correctement
- ✓ L'importance de manger équilibré

3- Qu'est ce qu' une **alimentation équilibrée** ? ***(1pt***

4- D**'où** viennent **les graisses** corporelles (du corps) ? ***(1pt***

5- Réponds par « **vrai »** ou « **faux »** ***(2pts***

Pour être en bonne santé, il faut :

- Varier son alimentation .
- Manger trop gras ,trop salé et trop sucré .
- Boire suffisamment d'eau .
- Grignoter entre les repas

6- Complète le tableau par les mots ou expressions suivantes : ***(3pts***

www.dzexams.com

Fatigue générale – le diabète – rester en forme - mauvaise concentration à l'école - contribue et lutte contre les maladies – prendre du poids .

Alimentation trop faible	Alimentation équilibrée	Alimentation trop riche
- …… - ……	-…… - ……	-…… -……

7- Relève du texte ***(1 .5pt***

- Le synonyme du mot : **corps = …..**
- **L'antonyme** du mot **: maigrit = /= ……..**
- **Un adjectif qualificatif**

8- Dans les phrases suivantes, remplace **« tu »** par **« nous ».**

Si **tu** manges trop, **tu** grossis.

- Si **nous** ……..trop , **nous** …… ***(1pt***

Si tu entames tes réserves, tu maigris.

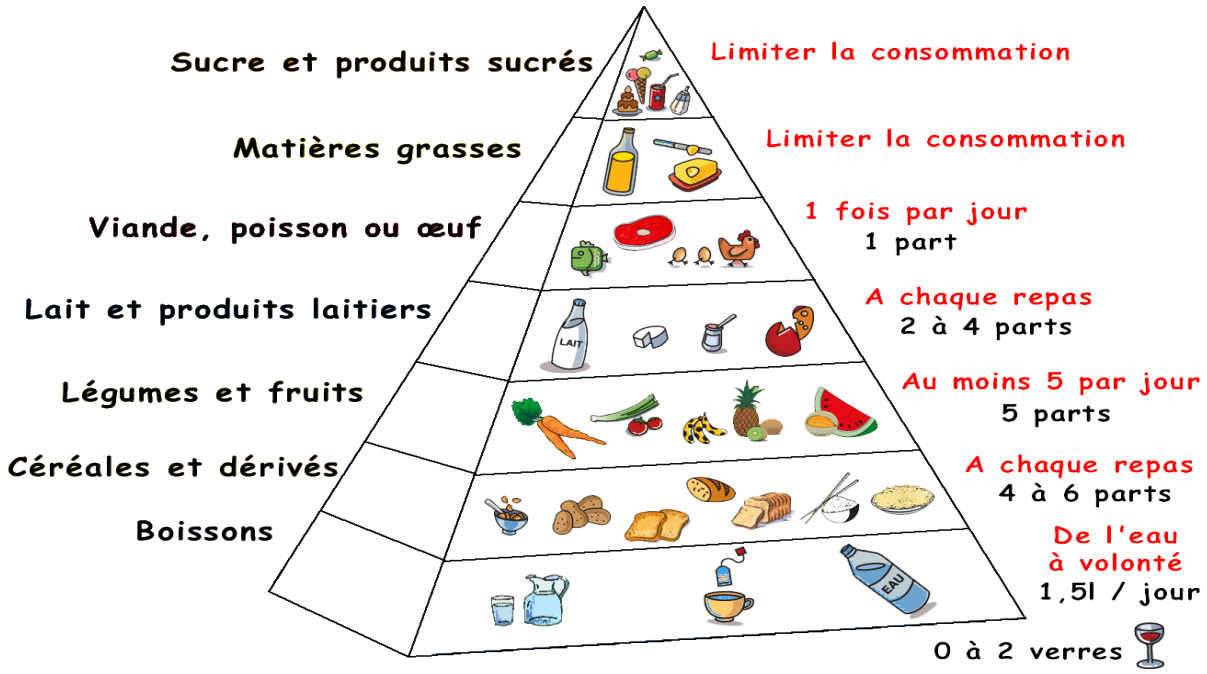
Si **nous**……nos réserves , **nous** …… ***(1pt***

9- Accorde correctement

- Amine cueille **une** pêche **(frais)** …… .et **(juteux)……** ***(1.5pt***
- J'adore **les** croissants **(chaud) ……**

II- Situation d'intégration :

En t'inspirant de la pyramide alimentaire ci-dessous , rédige un texte de 8 à 12 dans lequel tu **expliqueras : « comment manger équilibré ? »**



www.dzexams.com