Composition de français du 1er trimestre – 1AM –

Un régime alimentaire équilibré

Les aliments que nous consommons peuvent provenir de plantes ou d'animaux. Ils comprennent une variété de fruits, de légumes et de céréales. Une bonne nutrition garantit la bonne santé et le bien-être pour chaque individu.



Comment peut-on avoir une alimentation saine ?

Un repas sain et équilibré consiste à consommer une variété d'aliments à des quantités limitées afin de fournir l'énergie nécessaire à notre corps pour qu'il puisse fonctionner. Il est primordial de consommer au moins cinq (5) fruits et légumes par jour, des féculents, une petite quantité de protéines, de graisses et du sucre qui sont aussi utiles pour notre organisme.

Mais, il est conseillé de limiter la consommation des matières grasses (les fritures), des sucreries comme les boissons gazeuses et énergisantes, les bonbons et le chocolat. Tous ces aliments cités peuvent engendrer des maladies graves telles que le cholestérol, le diabète et l'obésité.

Il est donc indispensable d'équilibrer son régime alimentaire et de remplacer ces boissons sucrées par l'eau qui est la source de la vie.

Texte adapté

I. Compréhension de l'écrit (12 pts)

1. Dans ce texte, l'auteur : raconte explique argumente.

Recopie la bonne réponse. (0,5 pts)

2. De quoi parle – t – on dans ce texte ? (0.5 pt)

3. D'où peuvent provenir les aliments que nous consommons ? (1 pt)

4. Que faut – il manger pour être en bonne santé ? (1 pt)

5. Pourquoi faut – il éviter la consommation des matières grasses et des sucreries ? (1pt)

6.

a) Que représente l'illustration ? (0.5 pt)

b) Pourquoi l'eau est placée à la base de ce schéma ? (0,5 pt)

7. Réponds par Vrai ou faux : (0.5 pt)

www.dzexams.com

a. Une mauvaise alimentation garantit la bonne santé. …….

b. Les matières grasses sont mauvaises pour la santé. ……..

8. Trouve dans le texte le synonyme de chacun des mots suivants : (0.5 pt)
- Nourriture = ……. - substances = …….

9. Relève du texte deux (2) adjectifs qualificatifs. (1 pt)

10. « Les aliments comprennent une variété de fruits. » (0,5 pts)
- Recopie cette phrase puis entoure le complément du nom.

11. Ecris correctement les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif : (2pts)
- Je finis mon assiette.
Nous (**finir**) nos assiettes.
- La carotte est bonne pour la vue.
La carotte et la banane (**être**) bonnes pour la vue.

12. Classe les verbes du 1er et 2ème groupe dans le tableau ci-desous : (1,5 pts)
Ferme – choisissons –tournons – partez – élimines – dors – avalent – sortez – finis

Verbes du 1er groupe	Verbes du 2eme groupe

II. Situation d'intégration (8 pts)

Il est important de préserver son hygiène corporelle pour avoir une bonne santé. Rédige un texte de 5 à 7 lignes au cours duquel tu expliqueras à tes camarades l'importance de l'hygiène corporelle.

- Aide – toi-du coffre à mots.

Coffre à mots		
Noms	Verbes	Adjectifs
Le corps, l'hygiène, l'eau, le savon, la douche, le shampoing, les mains, les microbes…	Se laver, nettoyer, rincer, frotter, se débarrasser, éliminer, se sécher	Sale, propre, sain, malade, corporelle…

Critères de réussite :

- Utilise des procédés explicatifs (une définition, des synonymes, des exemples…)

- Mets les verbes au présent de l'indicatif.

- Donne un titre à ton texte.

Bon courage



www.dzexams.com

Corrigé type

I. Compréhension de l'écrit 12pts

1. Dans ce texte, l'auteur explique. 0,5pts

2. Dans ce texte on parle d'un régime alimentaire équilibré. 1 pts

3. Les aliments que nous consommons peuvent provenir des plantes ou des animaux 1 pts

4. Pour être en bonne santé, il faut manger 5 fruits et légumes par jour, des féculents, une petite quantité de protéines, de graisses et de sucre. 1pt

5. Il faut éviter la consommation des matières grasses et des sucres car elles sont la cause des maladies graves. 1 pt

6. A) L'illustration représente la pyramide alimentaire. 1 pt

B) L'eau est placée à la base de ce schéma car c'est la source de la vie. 0.5 pt

7. Je réponds par Vrai ou faux : 0.5 pt

- Une mauvaise alimentation garantit la bonne santé. FAUX

- Les matières grasses sont mauvaises pour la santé. VRAI

8. Je trouve dans le texte le synonyme de : 1 pt

- Nourriture = aliments / substances = matières

9. Je relève du texte deux adjectifs : bonne, grasse, limitées … 0.5 pt

10. Le complément du nom : 0.5 pt

Les aliments comprennent une variété <u>de fruits.</u>
CN

11. Je mets les verbes au présent de l'indicatif. 2 pts

- Nous finissons nos assiettes.

- La carotte et la banane sont bonnes pour la santé.

12. Je classe les verbes : 1.5 pts

Verbes du 1er groupe	Verbes du 2ème groupe
Ferme – tournons – avalent - élimines	Choisissons – finis

II. Situation d'intégration 8 pts

- Rédaction d'un texte qui explique l'importance de l'hygiène corporelle.

- Respect des critères de réussite.

www.dzexams.com