

COMPOSITION DE FRANCAIS DU PREMIER TRIMESTRE
TEXTE

L'importance du petit déjeuner

Beaucoup de personnes négligent ou oublient leur petit-déjeuner, pourtant cet acte est essentiel 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. Car il apporte au corps un quart des besoins énergétiques dont il aura besoin au cours de la journée. Il est également essentiel car il permet de récupérer après le long jeûn de la nuit.

Un petit-déjeuner équilibré se compose généralement d'un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage...), un fruit ou un jus de fruits qui permettent de vous apporter des besoins en vitamines C et en sucre, un produit céréalier (pain, céréales, biscuits...), une boisson chaude ou froide pour se réhydrater. Il est tout à fait possible d'intégrer des produits gras/sucré comme le beurre, les pâtes 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.

Source : Internet

QUESTIONS

I-COMPREHENSION DE L'ECRIT : (12pts).

1- Choisis la bonne réponse :

- ce texte est :

- narratif, - descriptif, - explicatif (0,5 pt)

2- Dans ce texte l'auteur parle : (0,5 pt)

- de l'importance de l'hygiène.
- de l'importance du petit déjeuner.
- de l'importance du sport.

3- pourquoi le petit déjeuner est-il important ? : (0,5 pt)

4- De quoi se compose un petit déjeuner ? (1pt).

5- Réponds par « vrai » ou « faux » (1,5pts)

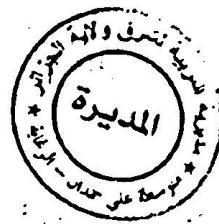
- Beaucoup d'enfants oublient leur petit déjeuner.
- Le petit déjeuner est le dernier repas de la journée.
- Le petit déjeuner nous donne de l'énergie.

6 Le petit déjeuner est essentiel pour commencer la journée Trouve dans le texte le synonyme du mot souligné. (0,5pt).

7 Relève du texte :

- Une définition. (0,5pt)
- Une illustration. (0,5pt)

8- Classe les aliments suivants dans le tableau : (2 pt).
- Le pain - Les oranges - Un yaourt + La viande.



| Produits laitiers | Féculents | Protéine | Fruits |
|-------------------|-----------|----------|--------|
| | | | |

9- Souligne l'adjectif et encadre le complément du nom : (1,5 pts).
- Au petit déjeuner, je mange un délicieux croissant et un jus de fruit.

10- Mets les verbes entre () au présent de l'indicatif : (02 pts).
- Les enfants (préférer) les aliments sucrés.
- Nous (choisir) ce restaurant pour le dîner.

11 - Complète : (1pt).

- Mon petit frère mange un bon gâteau.
- Ma sœur mange une tarte.

II- SITUATION D'INTEGRATION: (8pts).

Ton ami mange souvent des repas froids comme les sandwichs, les pizzas, les sucreries.

En t'aidant du tableau ci-dessous,

Rédige un court texte dans lequel tu expliques l'importance de manger sainement.
N'oublie pas de respecter la structure d'un texte explicatif.

- Donner un titre.

| Noms | Verbes | Adjectifs |
|-----------------|---------------|-------------|
| - repas. | - grandir. | - sain. |
| - alimentation. | - rester. | - grande. |
| - fruits. | - choisir. | - petite. |
| - légumes | - être. | - bonne. |
| - vitamines | - éviter. | - pauvre. |
| - énergie. | - se nourrir. | - riche. |
| - maladie. | | - mauvaise. |
| - santé. | | |

BON COURAGE