

Composition De Français du 1^{er} Trimestre

Niveau:1AM

Durée :2h

Texte : Une Saine Alimentation Chez L'enfant

En qualité de parents, l'une de vos tâches les plus importantes consiste à aider vos enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires les enfants ont besoin d'un régime équilibré comportant des aliments des quatre groupes alimentaires : légumes et fruits , produits céréaliers lait et substituts et viandes et substituts.

Les enfants ont besoin de 3 repas et de 1 à 2 collations par jour le matin et l'après-midi .Des collations saines sont tout aussi importantes que les aliments servis aux repas .

Les meilleurs aliments sont complets, frais et non transformés : légumes et fruits frais , céréales , produits laitiers et viandes.

Les meilleurs repas sont préparés à la maison

D'après une revue médicale

Questions :

I. Compréhension de l'écrit : 13 p

- 1- A qui s'adresse l'auteur ?
- 2- De qui parle – t – elle ?
- 3- lis le texte puis complète le tableau suivant en donnant :

Le thème	Les groupes alimentaires	Les meilleurs aliments
	*	*
	*	*
	*	
	*	

Le rôle des parents :	Les besoins des enfants :
*	*
*	*

4- Les collations sont :

- a)- les desserts.
- b)- les soupes.
- c)- les gouters.

5- Donne un mot de la même famille que : « frais ».

6- souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom : La bonne maman prépare un repas de légumes.

7- Complète :

- a)- des légumes frais.

Une boisson

- b)- Ils ont besoin d'un régime équilibré.

Tu besoin d'un régime équilibré.

8)- Entoure l'antécédent et souligne la proposition relative.

Le médecin soigne le blessé qui a eu un accident

II)- Production écrite :

- les enfants ont besoin d'une bonne alimentation .

* C'est quoi d'après toi une bonne alimentation ?

* Quels sont les produits à consommer ?

* Quels sont les produits qui peuvent être mauvais pour ta santé ?

Rédige un paragraphe dans lequel tu réponds à ces questions.

Bonne courage

Corrigé de la composition d 1^{er} trimestre

Texte : Une Saine Alimentation Chez L'enfant

Réponses :

I)- Compréhension de l'écrit.

1- L'auteur s'adresse aux parents .

2- Il parle des enfants .

3- Je complète le tableau suivant :

En qualité de parents , l'une de vos tâches les plus importantes consiste à aider vos enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires

Le thème	Les groupes alimentaires	Les meilleurs aliments
L'alimentation	* Légumes et fruits * Produits céréaliers * Lait et substituts * Viandes et substituts	* Ils sont complets, frais et non transformés : * Régimes et fruits frais, céréales, produits laitiers et viandes.

Le rôle des parents :	Les besoins des enfants :
* Aider ses enfants à acquérir de saines habitudes alimentaires	* Trois (3) repas 1 à 2 collations par jour.

4)- Les gouters

5)- Fraicheur – fraîche – fraîchement – rafraichir.

6)- La bonne maman prépare un repas de légumes.

7)- Une boisson fraîche.

8)- Le médecin soigne le blessé qui a eu un accident.

II) production écrite :

حي قعلول - برج البحري - الجزائر

Web site : www.ets-salim.com /021.87.16.89 : الفاكس - Tel-Fax : 021.87.10.51 : ☎

التاريخ: 2021/03/03
المدة: ساعتان

المادة: اللغة الفرنسية
المستوى: الأولى متوسط

اختبار الفصل الأول

Texte:

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. La pratique régulière d'une activité physique s'accompagne de nombreux bienfaits pour la santé. Quels sont donc ces bienfaits?

D'abord, l'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie car elle garde le moral et améliore la qualité du sommeil ainsi que l'espérance de vie. Ensuite, elle améliore entre autres le rythme cardiaque et la circulation sanguine, notamment la capacité respiratoire. Enfin, elle permet aussi d'avoir une bonne condition physique car le corps devient plus souple et plus fort. Sans oublier la protection contre la survenue de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les problèmes cardiovasculaires, etc. Et c'est pour cela que l'OMS recommande de faire 10 000 pas quotidiennement.

L'activité physique est donc très bénéfique et indispensable pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.

Texte adapté (Internet)

I. Compréhension de l'écrit: (13pts)

1) Recopie la bonne réponse:

- A/ Ce texte parle de: **a-** problèmes de santé.
b- l'activité physique.
c- l'hygiène de vie.

- B/ Dans ce texte l'auteur: **a-** raconte.
b- informe.
c- explique.

2) Relève du texte:

- A/ La définition de l'activité physique.
B/ Un connecteur d'énumération.
C/ Le synonyme du mot « avantage ».

3) Recopie les phrases puis réponds par « Vrai » ou « Faux »:

- a-** L'activité physique protège contre les maladies contagieuses.
b- La pratique d'une activité physique permet de maintenir le bien-être.
c- L'O.M.S recommande de faire 1000 pas par jour.

4) A/ Pourquoi l'activité physique aide-t-elle à avoir une bonne condition physique ?

B/ Cite deux bienfaits de l'activité physique.

5) A/ Complète le tableau suivant:

Verbe	Nom
Améliorer
.....	Protection

B/ Réécris la phrase suivante à la forme affirmative:

« La pratique d'une activité physique n'est pas essentielle. »

6) A/ Dans la phrase ci-dessous, entoure l'adjectif qualificatif épithète et souligne le complément du nom:

« L'activité physique régulière réduit les problèmes de santé. »

B/ Souligne la proposition subordonnée relative et encadre son antécédent:

« L'activité physique est bénéfique pour les personnes qui la pratiquent. »

7) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif:

Les médecins (**conseiller**) de bouger régulièrement car l'activité (**être**) bénéfique pour la santé. Elle (**permettre**) aussi de se protéger de certaines maladies.

8) Complète:

J'aime ce sport car il est facile et amusant.

Nousces activités caret.....

II. Production écrite: (07pts)

Tu as remarqué que ton camarade de classe ne s'arrête pas de grignoter, ce qui lui cause un énorme surpoids et qui l'empêche de bouger.

Consigne: Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras comment se débarrasser de ce problème et rester en bonne santé.

مدرسة "الرجاء والتفوق" الخاصة

Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE

Bon courage

التاريخ: 2021/03/03
المدة: ساعتان

المادة: اللغة الفرنسية
المستوى: الأولى متوسط

اختبار الفصل الأول

Texte:

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. La pratique régulière d'une activité physique s'accompagne de nombreux bienfaits pour la santé. Quels sont donc ces bienfaits?

D'abord, l'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie car elle garde le moral et améliore la qualité du sommeil ainsi que l'espérance de vie. Ensuite, elle améliore entre autres le rythme cardiaque et la circulation sanguine, notamment la capacité respiratoire. Enfin, elle permet aussi d'avoir une bonne condition physique car le corps devient plus souple et plus fort. Sans oublier la protection contre la survenue de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les problèmes cardiovasculaires, etc. Et c'est pour cela que l'OMS recommande de faire 10 000 pas quotidiennement.

L'activité physique est donc très bénéfique et indispensable pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.

Texte adapté (Internet)

I. Compréhension de l'écrit: (13pts)

1) Recopie la bonne réponse:

A/ Ce texte parle de: a- problèmes de santé.

b- l'activité physique. 0.5

c- l'hygiène de vie.

B/ Dans ce texte l'auteur: a- raconte.

b- informe.

c- explique. 0.5

2) Relève du texte:

A/ La définition de l'activité physique.

L'activité physique est tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. 1

B/ Un connecteur d'énumération. D'abord 0.5

C/ Le synonyme du mot « avantage ». bienfait 0.5

3) Recopie les phrases puis réponds par « Vrai » ou « Faux »:

a- L'activité physique protège contre les maladies contagieuses. Faux 0.5

b- La pratique d'une activité physique permet de maintenir le bien-être. Vrai 0.5

c- L'O.M.S recommande de faire 1000 pas par jour. Faux 0.5

4) A/ Pourquoi l'activité physique aide-t-elle à avoir une bonne condition physique ?

L'activité physique permet d'avoir une bonne condition physique car le corps devient plus souple et plus fort. 1

B/ Cite deux bienfaits de l'activité physique.

Elle garde le moral.

Elle améliore la qualité du sommeil. 1

5) A/ Complète le tableau suivant:

Verbe	Nom
Améliorer	Amélioration 0.5
Protection 0.5	Protection

B/ Réécris la phrase suivante à la forme affirmative:

« La pratique d'une activité physique n'est pas essentielle. »

La pratique d'une activité physique est essentielle. 0.5

6) A/ Dans la phrase ci-dessous, entoure l'adjectif qualificatif épithète et souligne le complément du nom:

« L'activité physique régulière réduit les problèmes de santé. »

Adjectif épithète 0.5

CN 0.5

B/ Souligne la proposition subordonnée relative et encadre son antécédent :

« L'activité physique est bénéfique pour les PERSONNES qui la pratiquent. »

Antécédent 0.5

PSR 1

7) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif:

Les médecins (conseiller) conseille 0.5 de bouger régulièrement car l'activité (être) est 0.5 bénéfique pour la santé. Elle (permettre) permet 0.5 aussi de se protéger de certaines maladies.

8) Complète:

J'aime ce sport car il est facile et amusant.

Nous aimons ces activités car elles sont faciles et amusantes. 1

II. Production écrite: (07pts)

Tu as remarqué que ton camarade de classe ne s'arrête pas de grignoter, ce qui lui cause un énorme surpoids et qui l'empêche de bouger.

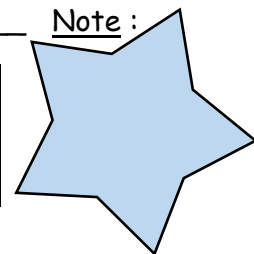
Consigne: Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras comment se débarrasser de ce problème et rester en bonne santé.

Mangeons équilibrer

Cher ami Yanis, j'ai remarqué que tu grignotes tout le temps et que ton goûter n'est que des chips et sucreries. Tout cela te cause le surpoids qui peut te produire plusieurs maladies. Sais-tu comment faire pour te débarrasser de ce problème ?

D'abord, tu dois manger sains en variant les composantes de tes repas entre légumes, fruits, laitages, protéines... Ensuite, tu dois boire au moins un litre d'eau par jour car elle est nécessaire pour renouveler les cellules du corps humain. Enfin, ne négliges pas l'importance de l'activité physique car elle te permet de perdre du poids rapidement et de garder la forme.

Et rappelle-toi, la santé et une richesse et c'est à nous de l'entretenir.



Collège d'Enseignement Moyen Ouachem Mehadji Mustapha

Niveau : 1^{ère} AM

Durée : 2 heures

Composition trimestrielle N° 01 en langue française Décembre 2019

TEXTE SUPPORT :

Une assiette équilibrée, c'est quoi ?

Bien manger, c'est manger un peu de tout en quantités adaptées. Ainsi, on privilégie les aliments qui sont bons pour notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viandes) et on limite ceux qui sont trop sucrés (bonbons, boissons sucrées ...), salés (gâteaux apéritifs, chips ...) et gras (mayonnaise, beurre, crème ...).

Une alimentation équilibrée se construit sur une semaine et un repas un peu riche peut être compensé par d'autres plus légers et sains. Avoir une alimentation saine, permet de limiter la prise de poids, mais également de lutter contre certains problèmes de santé : cancers, diabète, cholestérol, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, etc.

Il est important d'instaurer de bonnes habitudes alimentaires au sein de la famille. Nos repas doivent être composés de 7 familles d'aliments : produits laitiers, viande/ poisson/ œufs, féculents, fruits et légumes, matières grasses (huiles, beurre, fruits et graines d'oléagineux), boissons, et produits sucrés.

Site internet www.lapotecompagnie.com

QUESTIONNAIRE

I. Compréhension : (13 points)

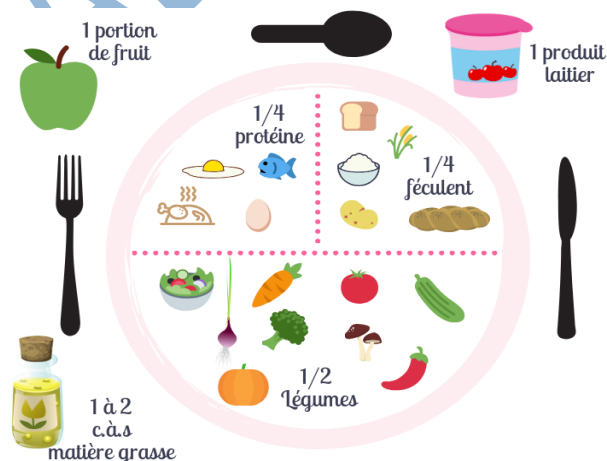
1- Coche ☒ la bonne réponse : (1pt)

A. Ce texte est de type :

- ☐ narratif.
- ☐ explicatif.
- ☐ descriptif.

B. L'auteur nous parle de :

- ☐ l'hygiène de vie.
- ☐ l'hygiène corporelle.
- ☐ l'hygiène alimentaire.



2- Quelles sont les aliments à privilégier pour notre santé ? (1pt)

3- Répond par « vrai » ou « faux » : (1.5pt)

- a) Les aliments trop sucrés, salés et gras sont à limiter. _____
- b) Une alimentation équilibrée se construit sur une journée. _____
- c) Les repas doivent comporter les 7 familles d'aliments. _____

4- Complète le tableau suivant en donnant un exemple du texte. (1.5pt)

Aliments gras	Aliment sucrés	Aliments salés

5- Relève du texte deux (2) mots de la même famille que « aliment » : (1pt)

- a. _____
- b. _____

6- **Nominalise** le verbe souligné : (0.5pt)

Limiter la prise de poids. → La _____ de prise de poids.

7- « **Les féculents sont bons pour la santé.** »

A. Quel est le **type** de cette phrase ? Coche ☒ la bonne réponse : (0.5pt)

☐ Impérative.

☐ Interrogative.

☐ Déclarative.

☐ Exclamative.

B. Réécris la phrase à la forme **négative**. (0.5pt)

8- Souligne l'**adjectif qualificatif** et encadre le **complément du nom** dans la phrase suivante. (2pts)

→ Une alimentation saine limite la prise de poids.

9- Mets les verbes suivants au **présent de l'indicatif**. (2pts)

→ Le médecin (avertir) _____ ses patients sur les dangers de la malbouffe.

→ Les enfants (terminer) _____ leurs assiettes avant de sortir de table.

10- Complète : (1.5pt)

→ Un repas sain et équilibré nous assure une bonne santé.

→ Des repas _____ et _____ nous _____ une bonne santé.

II. Situation d'intégration : (07 points)

Le problème de santé le plus fréquent chez les collégiens est la carie dentaire. Rédige un court texte dans lequel tu expliques à ton camarade comment peut-on protéger ses dents.

- Commence ta rédaction par un titre et une partie questionnement.
- Utilise le présent de l'indicatif, les adjectifs qualificatifs et les compléments du nom
- Aide-toi avec les mots du tableau.

Nom	Adjectif	Verbe
l'eau - l'alimentation - un dentifrice - la santé - des aliments - les restes- la maladie - la carie - la consommation - la brosse à dents ...	dentaire - sain - dangereux - bon - malade - sucrés - efficace - coincés ...	consommer - limiter - se brosser - protéger - supprimer - attaquer ...

I. Compréhension : (13 points)

1- Je coche la bonne réponse :

A. Ce texte est de type :

- ☐ narratif
☒ explicatif (0.5pt)
☐ descriptif

B. L'auteur nous parle de :

- ☐ l'hygiène de vie
☐ l'hygiène corporelle
☒ l'hygiène alimentaire (0.5pt)

2- Les aliments à privilégier pour notre santé sont : fruits, légumes, féculents, poissons, viandes. (1pt)

3- Je réponds par « vrai » ou « faux » :

- a) Les aliments trop sucrés, salés et gras sont à limiter. Vrai (0.5pt)
 b) Une alimentation équilibrée se construit sur une journée. Faux (0.5pt)
 c) Les repas doivent comporter les 7 familles d'aliments. Vrai (0.5pt)

4- Je complète le tableau suivant en donnant un exemple du texte.

Aliments gras (0.5pt)	Aliments sucrés (0.5pt)	Aliments salés (0.5pt)
mayonnaise, beurre, crème ...	bonbons, boissons sucrées ...	gâteaux apéritifs, chips ...

5- Je relève du texte deux (2) mots de la même famille que « aliment » :

- a. alimentation. (0.5pt) b. alimentaire. (0.5pt)

6- Je nominalise le verbe souligné : (0.5pt)

- limiter la prise de poids. → La **limitation** de prise de poids.

7- « Les féculents sont bons pour la santé. »

A. Le type de cette phrase est : (0.5pt)

- ☐ Impérative. ☐ Interrogative. ☒ Déclarative. ☐ Exclamative.

B. Je réécris à la forme négative : (0.5pt)

- Les féculents **ne** sont **pas** bons pour la santé.

8- Je souligne l'adjectif qualificatif et j'encadre le complément du nom dans la phrase. (2pts)

→ Une alimentation saine limite la prise de poids.

9- Je mets les verbes suivants au présent de l'indicatif.

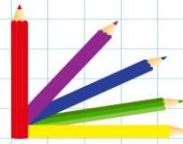
→ Le médecin avertit ses patients sur les dangers de la malbouffe. (1pt)→ Les enfants terminent leurs assiettes avant de sortir de table. (1pt)

10- Complète : (1.5pt)

→ Des repas **sains** et **équilibrés** nous **assurent** une bonne santé.

II. Situation d'intégration : (07 points)

Critères	Indicateurs	01	0.5
Pertinence (2 points)	Adéquation à la consigne	X	
	Capacité à expliquer	X	
Cohérence (2 points)	Structure explicative (questionnement, explication, conclusion)	X	
	Utilisation des procédés explicatifs (définition, énumération...)	X	
Correction de la langue (2 points)	Respect des règles d'accord	X	
	Emploie correct des temps verbaux	X	
Perfectionnement (1 point)	Mise en page		X
	Lisibilité, soin...		X



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مؤسسة التربية والتعليم الخاصة سليم
ETABLISSEMENT PRIVE D'EDUCATION ET D'ENSEIGNEMENT SALIM

www.ets-salim.com 021 87 10 51 021 87 16 89 Hai Galloul - bordj el-bahri alger

رخصة فتح رقم 1088 بتاريخ 30 جانفي 2011

تجسيري - ابتدائي - متوسط - ثانوي

إعتماد رقم 67 بتاريخ 06 سبتمبر 2010

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.
Mangerbougier.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.(.....)

حي قعلول - برج البحري - الجزائر

Web site : www.ets-salim.com /021.87.16.89 : الفاكس - Tel-Fax : 021.87.10.51 : ☎

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

حي قعلول - برج البحري - الجزائر

Web site : www.ets-salim.com /021.87.16.89 - الفاكس : Tel-Fax : 021.87.10.51 : ☎

-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 cops.

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 faible quantités ; les sucres et les graisses.

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

حي قعلول - برج البحري - الجزائر

Web site : www.ets-salim.com /021.87.16.89 : الفاكس Tel-Fax : 021.87.10.51 : ☎

حي قعلول - برج البحري - الجزائر

Web site : www.ets-salim.com / 021.87.16.89 - الفاكس : Tel-Fax : 021.87.10.51 : ☎

التاريخ: 2019 /12 /04
المدة: ساعتان

المادة: اللغة الفرنسية
المستوى: الأولى متوسط

اختبار الفصل الأول

Texte :

Les dattes sont de petits fruits secs et sucrés de forme ovale, elles poussent sur des palmiers qui peuvent atteindre 30 mètres de hauteur. Elles renferment d'excellents éléments nutritifs essentiels à un bon équilibre alimentaire, à la santé et au bien-être. Mais, quels sont en réalité leurs vertus?

Comme tous les fruits, les dattes sont une source d'énergie grâce aux sucres naturels et contiennent des vitamines, en particuliers des vitamines A et du groupe B. Ces fruits sont riches en minéraux, notamment en potassium qui permet de réduire le risque des maladies cardio-vasculaires en réduisant le taux de cholestérol dans le corps. Elles apportent beaucoup de fibres alimentaires qui favorisent un bon fonctionnement du système digestif et renforcent les intestins.



De plus, ce fruit est idéal pour fortifier les os, tonifier les muscles et améliorer la vision, ce qui en fait un aliment de choix pour les sportifs, les enfants et les personnes âgées.

Consommé à la fois frais et sec, ce petit fruit de couleur marron et au goût sucré contient de nombreux bienfaits pour le corps humain. Les spécialistes de la nutrition recommandent de consommer 3 à 5 dattes par jour.

Encyclopédie des aliments

Lis bien le texte puis réponds aux questions par des phrases correctes et complètes.

I. Compréhension de l'écrit : (13pts)

1/Choisis puis recopie la bonne réponse :

A/ Ce texte est de type : a) descriptif. b) narratif. c) explicatif.

B/ Dans ce texte, l'auteur parle : a) des origines des dattes.

b) des bienfaits des dattes.

c) des différentes variétés de dattes.

C/ Les dattes sont des fruits:

a) riches en minéraux et en potassium.

b) riches en protéines.

c) faibles en sucres naturels et en vitamines.

2/ Réécris ces phrases puis réponds par « vrai » ou « faux » :

- a) Les dattes rendent les os plus solides.
- b) Elles sont déconseillées aux enfants.....
- c) Ce fruit facilite la digestion et améliore la vision.....

- 3/** a) Quel est le rôle du potassium dans le corps humain ?.....
- b) Combien de dattes faut-il consommer quotidiennement ?.....

4/ Propose un titre au texte:

5/ Relève du texte:

- a) Une définition :
- b) Le synonyme de « **vertus** » :

6/ Complète le tableau suivant:

Verbes	Noms
Consommer
.....	Fonctionnement

7/ Complète le tableau ci-dessous à partir de la phrase suivante en relevant l'adjectif qualificatif épithète et le complément du nom qui précisent le non «fonctionnement »
« Les dattes favorisent un bon fonctionnement du système digestif »

Nom noyau	Adjectif qualificatif	Complément du nom
fonctionnement

8/ Mets les verbes entre parenthèses (...) au présent de l'indicatif:

- A/ les vitamines (**protéger**)notre corps.
- B/ ma sœur et moi (**grandir**) grâce à une bonne alimentation.
- C) Le sportif (**choisir**) un repas équilibré.

9/ Complète au masculin singulier:

- Les dattes sont délicieuses et nourrissantes.
- Ce fruit

II. Production écrite : (07pts)

Consigne:

D'après ton médecin, bien manger est essentiel pour le bon fonctionnement du corps humain. Rédige un texte (de 6 à 8 lignes) dans lequel tu expliqueras les composants d'un repas sain et équilibré et son importance pour être toujours en bonne santé.



Date : 04décembre
2019 Niveau : 1^{ère} AM

Matière : Français
Durée : 2heures

**Corrigé de la composition du
Premier trimestre**

Compréhension de l'écrit : (13pts)

1/ Choisis puis recopie la bonne réponse :(1,50pt)

A / Ce texte est de type : c) **explicatif**

B/ Dans ce texte, l'auteur parle : b) **des bienfaits des dattes.**

C/ Les dattes sont des fruits : a) **riches en minéraux et en potassium.**

2/Réécris ces phrases puis réponds par « vrai » ou « faux » : (1,50pt)

A / Les dattes rendent les os plus solides. (**Vrai**)

B/ Elles sont déconseillées aux enfants. (**Faux**)

C/ Ce fruit facilite la digestion et améliore la vision. (**Vrai**)

3/a) Le rôle du potassium dans le corps humain :il permet de réduire le risque des maladies cardio-vasculaires en réduisant le taux de cholestérol dans le corps. (**01pt**)

b) Il faut consommer 3 à 4 dattes quotidiennement. (**0,75pt**)

4) Propose un titre au texte : **Les vertus des dattes.** (**0,75pt**)

5/ Relève du texte :

a) Une définition : Les dattes sont de petits fruits secs et sucrés de forme ovale, elles poussent sur des palmiers qui peuvent atteindre 30mètres de hauteur. (**01pt**)

b) Le synonyme de « **vertus** » : **bienfaits** (**0,50pt**)

6/ Complète le tableau suivant : (01pt)

Verbes	Noms
Consommer	Consommation
Fonctionner	Fonctionnement

7/ Complète le tableau ci-dessous à partir de la phrase suivante en relevant l'adjectif qualificatif épithète et le complément du nom qui précisent le non «**fonctionnement** » (**01pt**)

« Les dattes favorisent un bon fonctionnement du système digestif »

Nom noyau	Adjectif qualificatif	Complément du nom
fonctionnement	<u>bon</u>	<u>du système</u>

8/ Mets les verbes entre parenthèses (...) au présent de l'indicatif : (03pts)

A/ les vitamines **protègent** notre corps.

B/ ma sœur et moi **grandissons** grâce à une bonne alimentation.

C) Le sportif **choisit** un repas équilibré.

9/ Complète au masculin singulier : (01pt)

-Les dattes sont délicieuses et nourrissantes.

-Ce fruit est **délicieux** et **nourrissant**.

Production écrite : (07pts)

La bonne alimentation

Bien manger est essentiel pour le bon fonctionnement de notre Corps. **Mais que doit-on consommer au juste ?**

Un repas sain et équilibré comprend des féculents (pain, riz, pâtes) Et cinq fruits et légumes par jour. En effet, une quantité de protéines (Viande, fromage, œufs par exemple) est importante et complète le repas. Les graisses, les sucres et le sel sont des aliments utiles mais on doit les consommer en faible quantité.

Pour que notre organisme fonctionne correctement, il faut boire beaucoup d'eau durant la journée.

Une alimentation riche et variée nous permet donc de rester toujours en bonne santé et de se protéger des maladies chroniques comme le diabète, l'obésité et les maladies du cœur.



مدرسة "الرجاء والتفوق" الخاصة

Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE