



Niveau : 1AM

Décembre 2021

Composition du premier trimestre Langue française

Durée : 02heure

Texte :**L'équilibre alimentaire**

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est à dire manger de tout mais en quantité adaptée. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viande...), et limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), produits salés (gâteaux, chips...), et de gras comme le beurre et les crèmes.

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.

Source : Mangerbouger.fr**1-Compréhension de l'écrit (12points) :****1-Choisis la bonne réponse :**

-Ce texte est de type : a-informatif, b-narratif, c-explicatif. (0.25)

2-Quel est le thème abordé par l'auteur ? (0.25)

3-Quels sont les aliments indispensables à notre équilibre alimentaire ? (0.5)

4- D'après toi, faut-il éviter la consommation d'aliments salés et sucrés ? Pourquoi ? (1 pt)

5-Quel procédé explicatif a-t-on utilisé dans la phrase suivante :

La consommation de produits sucrés (confiseries, boissons, sucrées.....). (0.5)

6-Réécris les phrases puis réponds par vrai ou faux : (1pt)

a-L 'équilibre alimentaire se construit sur une journée. (.....)

b-L 'alimentation équilibrée permet d'éviter beaucoup de maladies. (.....)

c-Bien manger, se limite à la consommation des produits sucrés. (.....)

d-Pour avoir une bonne santé on ne doit pas varier la nourriture. (.....)

7- Complète ce tableau par les mots suivants : les carottes –les sodas-les oranges-le riz-les chips-
le lait-la viande-les céréales (2pts)

Aliments à consommer	Aliments à éviter

8- Relève du texte :

- a)- Deux mots appartenant au champ lexical de « alimentation ». (0.5)
- b) Le contraire de : permis ≠ (0.5)
- c) Deux mots de la même famille. (0.5)

9- « **Les boissons sucrées** provoquent **de graves maladies** »

Remplace les groupes nominaux soulignés par les substituts grammaticaux (**ils, les, elles, la**) (0.5)

10- « Je ne consomme jamais de produits gras. »

- a) Quel est le type de cette phrase. (0.25)
- b) Transforme la même phrase à la forme affirmative. (0.25)

11- « Une alimentation saine limite la prise de poids. »

- Souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom. (1pt)

12- « La banane est un fruit qui est aimé par les enfants. »

- Souligne la proposition relative et entoure l'antécédent. (1pt)

13- « Tu enrichis ton repas avec des aliments riches en vitamines. »

- a- Souligne le verbe conjugué et donne son infinitif. (0.5)
- b- Réécris la phrase en remplaçant « Tu » par « Vous ». (0.5)

14- « Je choisis un aliment sain et nutritif. »

Réécris la phrase en commençant ainsi :

« Je choisis une alimentation..... ». (1pt)

II/ - Situation d'intégration : (08points)

Ton camarade de classe est souvent pâle à cause d'une mauvaise alimentation.

En t'inspirant de cette boîte à outils, rédige un paragraphe dans lequel tu lui expliqueras les bienfaits d'un repas sain et équilibré.

La consommation –éviter-se nourrir-prendre-bon-sain-nutritif-mauvais-une alimentation-
des vitamines- des maladies-la malbouffe.

Critères de réussite :

- Donne un titre à ton paragraphe.
- Utilise un procédé de définition et un procédé d'énumération.
- Emploie le présent de l'indicatif.
- Respecte la ponctuation.

Bon courage à tous !

مدونة الحسام للتربية و التعلیم في الجزائر
www.h-onec.com

Corrigé

1-Compréhension de l'écrit : (12 points)

1-Ce texte est de type **explicatif**..... (0.25)

2-Le sujet abordé dans ce texte est **l'équilibre alimentaire**..... (0.25)

3-Les aliments indispensables à notre équilibre sont : les fruits, les légumes, les féculents, les poissons, la viande,..... (0.5)

4-Oui, il faut éviter les aliments salés et sucrés car **ils provoquent des maladies**..... (1pt)

5- **Le procédé explicatif** est: L'illustration..... (0.5)

6- Vrai ou faux : (1pt)

a-faux.....0.25

b-vrai.....0.25

c-faux.....0.25

d-faux.....0.25

7-Complète le tableau : (2pts)

Aliments bon pour la santé ... (0.25x6)	Aliments mauvais pour la santé.... (0.25x2)
Les carottes-les oranges-le riz-le lait-la viande-les céréales	Le sodas- les chips.

8-a/Deux mots appartenant au champ lexical de « **alimentation** » sont : **féculents, fruits**..... (0.5)

b) Le contraire de : permis≠ interdit..... (0.5)

c)Le synonyme de : bénéfique=adapté..... (0.5)

d) Deux mots de la même famille : alimentation –alimentaire (0.5)

9- **Elles les** provoquent..... (0.5)

10-La phrase est de type **déclaratif**..... (0.25)

Transformation en forme affirmative « Je consomme des produits gras. »..... (0.25)

11-L'adjectif qualificatif : **saine** /Complément du nom : **de poids** (1pt)

12— (1pt)

« **La banane est un fruit qui est aimé par les enfants.** »

-L'**antécédent** est : un fruit (0.5)

-**Proposition subordonnée relative** est : qui est aimé par les enfants..... (0.5)

13- (1pt)

a) **Le verbe conjugué** : enrichis / **Son infinitif** : enrichir..... (0.5)

b) Vous **enrichissez votre** repas avec des aliments riches en vitamines..... (0.5)

14- Je choisis une alimentation **saine et nutritive**..... (1pt)

II/ - Situation d'intégration : (08points)

Critères de réussite :

- J'explique les bienfaits d'une bonne alimentation
- Je donne un titre à mon paragraphe.
- J'utilise un procédé de définition et un procédé d'énumération.
- J'emploie le présent de l'indicatif.
- Je respecte la ponctuation.

مدونة الحسام للتربية و التعليم في الجزائر
www.h-onec.com