najah213.com · نجاح 213

DEVOIR du 1 trimestre 2019 CEM:Meftah-Zoui

Le titre : **une alimentation équilibrée**



POUR RESTER BELLE ET EN FORME !

Pour rester en forme et en bonne santé, il faut manger varié et équilibré.
C'est une question d'habitude !
Il est conseillé de manger de tout.
Il faut consommer, chaque jour, au moins un aliment dans chacune des 5 familles d'aliments :
- lait et produits laitiers,
- viandes, poissons et oeufs,
- fruits et légumes,
- céréales et légumes secs,
- matières grasses (huiles...)
- sucreries (bonbons...)

Mais attention aux quantités !
Certains aliments sont à consommer avec modération !
Vous devez boire tout au long de la journée au moins 1,5 litres d'eau par jour. Evitez les boissons sucrées !
Evitez de manger gras!
Il faut aussi faire du sport au moins 30 minutes par jour !

Anne Romain, Tonicmag', Février 2013

1/Compréhension de texte (13pts) : 1) Complète.

Qui ?	A qui ?	Pourquoi ?Dans quel but ?

2) Souligne la bonne réponse. a)-Ce texte est de type : -narratif -descriptif -explicatif

b)-Le thème de ce texte est : - la propreté - l'alimentation - le sport

c)-Pour être en bonne santé, il faut: -Manger beaucoup. -Manger de tout.

3) Complète le tableau avec les mots suivants:«Bonbons,les fruits, matières grasses,l'eau »

A consommer (Aliments bons pour la santé)	A éviter(en faible quantité)
……	……

4) Barre l'intrus : -bénéfique-dangereux-important-utile-nécessaire-

5) Souligne le groupe nominal et encadre l'adjectif qualificatif épithète.

-Evitez les boissons sucrées. Il faut prendre un repas varié.



6) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.

-Ces aliments (être) très bénéfiques. -Ma mère (choisir) la nourriture soigneusement.

7) Complète : Une alimentation saine ne provoque pas des maladies.

Des …… pas de maladies.

Situation d'intégration: (07) « L'esprit sain dans le corps sain »

Ton petit frère joue beaucoup dans le jardin, il rentre à la maison les mains tout sales. . ***Ecris un texte pour lui expliquer l'importance de l'hygiène des mains* (se laver les mains avant et après chaque repas pour éviter les maladies*) et comment y procéder correctement.***

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com