najah213.com · نجاح 213

CEM.....
A/S : 2020-2021

21 février 2021

Niveau: 1AM

Sujet sur le p1 s2__1AM_ manger sainement

Composition N°1 de la langue française.

Le petit-déjeuner.

Pour bien commencer la journée, il faut prendre un petit-déjeuner complet et équilibré. Mais que doit-il comporter ?

Selon les médecins et spécialistes de nutrition, il faut consommer des aliments qui comportent des féculents comme le pain et les céréales, des lipides comme le beurre ou l'huile d'olive, des protéines comme les œufs et des vitamines contenus dans les fruits, mais en quantités raisonnables.

Les produits laitiers sont aussi importants tels que le lait (froid ou chaud), le yaourt ou le fromage car ils contiennent du calcium qui est nécessaire aux os.

Pour protéger notre corps, on doit également manger toutes sortes de fruits comme la pêche, la banane, l'abricot, l'orange, la pomme… et du jus de fruits pressés qui sont pleins de vitamines.

Et comme boisson, on peut prendre du chocolat au lait, sans oublier l'eau en évitant les boissons gazeuses.

Pour éviter les maladies, on doit manger sainement et équilibré.

Adapté de la revue « Ma santé »

I) Compréhension de l'écrit : 13pts

1 - Ce texte sert à :

a-raconter. b-informer. c-expliquer. **(1)**

2 – Dans ce texte, les médecins nous montre comment :

a- se laver convenablement. **b**-manger convenablement. (1)

Choisis la bonne réponse.

3- Quels aliments doit-on prendre au petit-déjeuner? **(1)**

.....

4- Pourquoi faut-il prendre des produits laitiers ? **(1)**

.....

5- Réécris cette phrase à la forme négative. **(1)**

- Un petit-déjeuner équilibré comporte des sucreries.

.....

6- Réponds par ***Vrai*** ou ***Faux*** : (0.5)

- On doit boire des boissons gazeuses. [.....]

7- Trouve dans le texte le synonyme de « **contiennent** » =..... (0.5)

8- Complète le tableau suivant: **(1.5)**

Verbe	*Nom*
Consommer	La.....
.....	L'alimentation
Commencer	Le .....

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

9- Souligne le nom , encadre l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom dans les phrases suivantes: **(2)**

- Il faut prendre un petit-déjeuner équilibré.

- On peut boire du chocolat au lait.

8- Mets les verbes au présent de l'indicatif :(**1.5**)
- Nous (éviter) … ……..…. ….. les sucreries.
- Le lait (être) ……plein de calcium.
- Les enfants (prendre) ……. du jus de fruits.

9- Complète : (2)
- **Les boissons gazeuses sont mauvaises pour la santé.**
→ La …… pour la santé.

II- Production écrite : 7pts

Yacine ne se lave pas ses mains en entrant à la maison, avant et après les repas et il mange beaucoup de bonbons. Il a mal à l'estomac et il a des vers dans son ventre.

Écris un petit texte dans lequel tu expliqueras à Yacine l'importance de bien se laver les mains et les étapes à suivre pour rester propre et comment manger convenablement pour rester en bonne santé.

- Donne un titre à ton texte.
- Emploie une reformulation.
- Ecris les verbes au présent de l'indicatif.
- Accorde correctement les verbes, les adjectifs.
- Utilise des compléments du nom.
- Aide-toi du tableau suivant :

Verbes	Adjectifs	Noms
- consommer, manger, boire, éviter.. - Se laver, se brosser, rincer- savonner, frotter mouiller. Rincer, essuyer, grandir, éliminer..	Sain, bon, propre, malade, sucré, riche, grand, dangereux…	- Alimentation, risque, aliments, la santé , les fruits, légumes, protéines, la carie boissons, consommation - Microbes-Les mains- Savon Robinet- Maladies, Serviette Paumes- Poignets..

……..

……

……

……

……

……

……

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com