najah213.com · نجاح 213

DEVOIR N°2 DU 1er TRIMESTRE

ANNEE SCOLAIRE : 2016/2017

Nom : ..... Prénom : .....

Classe : 1 A.M...

Manger sainement

Bien manger signifie consommer une variété d'aliments pour se sentir bien et rester en bonne santé. Une alimentation saine, accompagnée d'une vie active, diminue tous risques de maladies et nous aide à atteindre un poids normal.

Pour manger sainement on doit :

1-Choisir une variété d'aliments:fruits, légumes, protéines (poisson, viande, œuf), féculents (pain, riz, pâtes) et les produits laitiers (lait, fromage et yaourt).

2-Limiter notre consommation d'aliments et de boissons riches en calories, matières grasses, sucre et sodium.

3- Boire de l'eau car notre organisme en a besoin pour fonctionner correctement.

Questions

I - Compréhension de l'écrit :

1- Souligne la bonne réponse. Dans ce texte on : a- explique b- informe c- raconte (1pt)

2- Que signifie bien manger : (1pt)

.....

.....

3- Réponds par « vrai » ou « faux » (2pts)

* Pour avoir une bonne santé on ne doit pas varier la nourriture .....
* Une alimentation saine diminue tous risques de maladies.....
* **Nous devons consommer en grande quantité les boissons riches en calories et en matières grasses.....**
* Notre corps a besoin d'eau pour fonctionner correctement .....

4- On trouve les protéines dans : 1-..... /2-..... /3- ..... (1.5pts)

5- Les féculents sont : 1-..... /2-...../ 3- ..... (1.5pts)

6- Trouve dans le texte un mot de la même famille que « alimenter »: ..... (0.5pt)

7- Manger sainement veut dire : a- Manger équilibré. b- Manger déséquilibré. (1pt)

8- Précise la nature des noms soulignés dans la phrase suivante : (adj qualificatif, complément du nom) (1pt)

- **Une variété d'aliments riches en vitamines** est bonne pour notre santé.

....

9- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif (2pts)

-Lorsque je (finir) .....de manger, je me brosse les dents.

-Nous (choisir)..... de consommer une nourriture riche en vitamines.

10- Mes la phrase suivante au pluriel: (1.5pt)

- Une alimentation saine, et équilibrée → Des..... ....

II- Production écrite : (7pts)

* *complète le texte ci-dessous par les mots suivants : **important- aliments- équilibrée- gras- légumes- repas- sucrés.***

Pour une alimentation ..... , je mange des .... De chaque famille : des fruits et des ..... , des produits laitiers, des féculents à chaque ..... La viande, les poissons ou les œufs juste une à deux fois par jour. Les produits ..... et ..... ne sont pas ..... tous les jours

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com