najah213.com · نجاح 213

Niveau : 1ère AM
Nom et prénom : .....
Classe : .....

DEVOIR N°2 DU PREMIER TRIMESTRE

Manger convenablement

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 aliments : fruits, légumes, protéines (poisson, viande, œuf), féculents (pain, riz, pâtes) et les produits laitiers (lait, fromage, yaourt)

2-Limiter la 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.

La santé vient en mangeant (brochure)



I. Compréhension de l'écrit : (13 pts)

1-Choisis la bonne réponse (1pts):

Dans ce texte on**:** **a-explique** **b-raconte**

2-Que signifie **bien manger (1pts)?**.....

……

3-Réponds par **vrai ou faux:** (03pts)

-Pour avoir une bonne santé on ne doit pas varier la nourriture ……..

-Une alimentation saine diminue tous risques de maladies …….

-Notre corps a besoin de l'eau pour fonctionner correctement …….

4 -**Manger sainement veut dire**: (1pts) - manger équilibré -manger déséquilibré

5-**Souligne le complément du nom , encadre l'adjectif qualificatif et entoures le nom dans la phrase suivante**: 3pts

Une bonne alimentation nous évite les problèmes de santé.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

6-<u>Mets les verbes en parenthèses au présent de l'indicatif</u> (2pts)

- Je **(limiter)** la consommation des aliments sucrés ……

-Nous **(choisir)** de consommer une variété d'aliments ……..

7-<u>Accorde correctement l'adjectif qualificatif</u>: (2pts)

- Une fruit sucré ⟶ des fruits ……..

-Un aliment sain ⟶ une alimentation……..

<u>II/-production écrite :</u> (7pts)

En quelques lignes, explique ce qu'il faut manger et ne pas manger pour ne pas tomber malade.

Noms	Verbes	Adjectifs
Les légumes. Les fruits. Les poisons. Les viandes. Les féculents. L'eau. Soda. Le sucre. La santé…	Manger. Boire. Avoir. Etre…	Bonne. Mauvaise. Salé. Sucré. Frais…

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com