najah213.com · نجاح 213

C.E.M : Ben-Badis - Lardjem **Niveau : 01AM**

Nom et prénom :……. **Note : …….**

Devoir n°02 du premier trimestre

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.

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

Questions :

I)-Compréhension de l'écrit : (13pts)

1. Choisis la bonne réponse : (01pt)

-Dans ce texte l'auteur : a/ raconte. b/ explique.

2- De quoi parle le texte ? Le texte parle de ……. ……. (01pt)

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

-Bien manger, c'est adopter une alimentation équilibrée. ……..

-On peut manger les chips sans limiter. ……..

-Les sodas doivent être consommés chaque jour. ……..

4- Relève du texte une illustration. ……

…… (02pts)

5- complète le tableau : (02pts)

Verbe	Nom
……..	alimentation
adapter	……

6-Souligne les adjectifs dans la phrase suivante : (01pt)

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée.

7- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif : (02pts)

-Nous (limiter) ……. la consommation des produits sucrés.

-Ils (limiter) ……. la consommation des produits sucrés.

8- Complète :(01pt)

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

Une alimentation équilibrée.

Un repas ……..

II)- Production écrite : (07pts)

Complète le texte par les mots suivants :

maladies – équilibrée – cinq – santé – grandir – féculents – viandes.

Pour…….....….et rester en bonne ……..…., notre corps a besoin d'une variété d'aliments. Notre alimentation doit contenir :de l'eau……fruits et légumes chaque jour. Des…. …… comme le riz et les pattes. Des protéines : …….. , fromage. Une faible quantité de gras et de sucre. Une alimentation ……. nous permet d'éviter plusieurs ……..

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com