najah213.com · نجاح 213

CEM ***ALLAN HADJ Brahim*** Année scolaire : 2017/2018

Composition n1de Français

Texte : ***Les fruits et les légumes ?***

Pourquoi est-il conseillé de manger cinq fruits et légumes par jour ?

Les légumes et les fruits sont remplis de vitamines et de minéraux qui sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.Ils apportent de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme le diabète ou l'excés de cholestérol.

Il est conseillé de manger cinq fruits et légumes par jour pour satisfaire le besoin de l'organisme en vitamines, minéraux et en fibres.

D'après http://www.passeportsante.net

Questions :

I/Compréhension de l'écrit :

1. ***Choisis la bonne réponse :***
   a) Dans ce texte l'auteur ***: a/raconter. b/expliquer.***
   b) Il est conseillé de ***: a/consommer des fruits et des légumes b/ne pas manger des fruits***
2. ***Réponds par « vrai »ou « faux » :***
   a. Il est nécessaire de manger cinq fruits et légumes par semaine.
   b. Les fruits et les légumes apportent les microbes.
   c. Les fruits et les légumes sont riches en vitamines.
3. ***Quelles sont les deux(02) maladies citées dans le texte ?***
4. ***Retrouve les substitus lexicaux des mots suivants :*** le lion /le français /terre.
   - La planéte bleue :……..
   - Le roi des animaux :……
   - La langue de Molière :……
5. ***Encadre le complément du nom et souligne l'adjectif qualificatif :***

   - Les fruits de saison sont délicieux.

6. ***Souligne l'antécédent et entoure la proposition relative dans la phrase suivante :***
   Un remède contre l'obésité qui menace vraiment la vie de nos enfants.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

7. ***Ponctue le texte suivant par les signes de ponctuation : (:) (.) (,) (-)***

Il y a plusieurs types du sport ...
...Le sport individuel... le judo... la natation... le ski...
...Le sport collectif... football... hand-ball... basket-ballon...

8. **Mes les verbes entre parenthèse au présent de l'indicatif :**

- Le lait (occuper) une place importante dans notre alimentation.
- Nous (choisir) les aliments frais.

II/Production écrite :

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 pates.

-des protéines : …….. , fromage.

- une faible quantité de gras et de sucre.

Une alimentation ……. nous permet d'éviter plusieurs ……..