najah213.com · نجاح 213

Collège : **Année scolaire :** 2018 – 2019
Niveau : 1ère AM **Durée :** 1h

2ème devoir de français du 1ème trimestre

Le texte :

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 riches en calories, matières grasses et en sodium.

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

Texte adapté

Questions :

I / - Compréhension de l'écrit : **(13pts)**

1- Dans ce texte on : a- explique b- informe c- raconte **(0.5pt)**

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 les aliments 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-……..….. **(1.5pt)**

5 - Les féculents sont : 1-……/2-……/3-……..…… **(1.5pt)**

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

6 - Trouve dans le texte un mot de la même famille que : **(1.5pt)**

« Alimenter » **« consommer »** **« correct »**

…… …… ……

7 – Souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom dans la phrase suivante :

Une bonne alimentation nous évite les problèmes de santé. **(1pt)**

8 - **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.

9 - **Mes la phrase suivante au pluriel:** **(2pts)**

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

II / - Production écrite : **(7pts)**

Lors d'une consultation médicale. Le médecin conseille ta mère de te préparer régulièrement un repas varié et équilibré.

Explique en quelques lignes la composition et les bienfaits de ce repas :

Boite à outils :

Verbes	Noms	Adverbes
Manger	Fruits et légumes	Suffisamment
Consommer	Produits laitiers	Régulièrement
Protéger	Féculents - eau	Quotidiennement
Assurer – éviter	Santé – corps – maladies	Correctement

Critères de réussite :

- Utilise des phrases déclaratives et conjugue les verbes au présent de l'indicatif.

- Utilise les adjectifs qualificatifs et les compléments du nom

Bonne chance

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com