

Niveau : 1am

## *Ma première composition de français*

Texte :

### Pourquoi bien manger est important ?

Une bonne alimentation joue un rôle essentiel sur notre santé. Elle diminue le risque de développer certaines maladies

En effet si on mange plus que ce dont notre corps a besoin, on grossit (car les calories inutiles se transforment en graisses). De plus, en prenant du poids, on s'expose à diverses maladies tel que le diabète , les problèmes cardiaques...etc.

Par contre si on s'alimente pas assez pour couvrir nos besoins, on maigrit. A terme les conséquences peuvent être très graves : retard de croissance, retard de développement intellectuel, fatigue générale, mauvaise concentration à l'école...etc

Donc, pour éviter tous ces problèmes, il faut manger équilibré et varié, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. *Texte adapté*

#### Compréhension de l'écrit :(13pts)

##### 1-Choisis la bonne réponse

A-l'auteur dans le texte : a- Raconte b-explique c- décris

B- Dans le texte , on parle de : a-l'hygiène b- du sport c- l'alimentation

C - Le but de l'auteur est de sensibiliser les enfants à :

\*L'importance de bouger régulièrement

\* L'importance de se laver correctement

\*L'importance de manger équilibré

##### 2- Complète le tableau par les mots ou expressions qui conviennent

(on grossit - l'hypertension- retard de croissance- on maigrit- prendre du poids-

lutte contre les maladies - fatigue générale-- rester en forme - )

Alimentation trop faible	Alimentation équilibrée	Alimentation trop riche
- .....	- .....	- .....
- .....	- .....	- .....
- .....	- .....	- .....

##### 3- Réponds par « vrai » ou « faux » pour être en bonne santé, il faut :

- Varier son alimentation .( )
- Manger trop gras ,trop salé et trop sucré .( )
- Boire suffisamment d'eau .( )
- Grignoter entre les repas ( )

##### 4-Relève du texte une illustration.( exemple)

\*.....

##### 5- Identifie l'adjectif qualificatif et le complément du nom :

- Je préfère ces délicieuses oranges sans pépins

L'adjectif qualificatif : .....

Le complément du nom : .....

##### 6 Dans les phrases suivantes, remplaces «-tu » par « nous ».

- Si je mange trop, je grossis.

\*Si nous ..... .Trop, nous .....

##### 7- Accorde correctement

➤ Amine cueille une (bon) .....pèche (juteux).....

➤ J'adore les croissants (chaud) .....

**Texte :**

Nos aliments proviennent soit des plantes, soit des animaux.

Les fruits, les légumes et les céréales proviennent des plantes : Ce sont des végétaux.

Les aliments d'origine animale comprennent : les viandes, les volailles et les poissons d'eau de mer et d'eau douce.

Certains aliments sont vendus en paquets ou en boîtes de conserve, après avoir été traités dans une usine. Il est difficile de connaître l'aspect qu'ils avaient avant cela.

Les aliments contiennent plusieurs éléments indispensables à notre organisme. Tout d'abord les protéines qui permettent la croissance et le renouvellement des cellules usées ou endommagées. La nourriture contient aussi du sucre, de l'amidon et des graisses qui fournissent la chaleur et l'énergie.

Tiré de la revue : « Sciences et vie

**Compréhension de l'écrit :(13 pts)**

**1-Choisis la bonne réponse**

A- Dans ce texte l'auteur parle de : \*L'hygiène..- \* L'alimentation.\* Le sport

B- L'auteur de ce texte : \* Raconte. \* Décrit. \* Explique

**2-D'où proviennent nos aliments ? :**

.....

**3-Réponds par « vrai » ou « faux » :**

a- Les aliments d'origine animale comprennent : le riz – le blé....etc. (.....)

b-- La viande contient la protéine. (.....).

**4- Retrouve dans le texte le synonyme du mot :**

Nourriture = ..... \* organisme.=

**5- Retrouve dans le texte une illustration (exemple)**

.....

**6- Identifie l'adjectif qualificatif et le complément du nom :**

\*ces aliments indispensables sont vendus en boîtes de conserve

L'adjectif qualificatif : .....

Le complément du nom : .....

**7-Mets les verbes entre parenthèse au présent de l'indicatif :**

Nous (grandir) ..... grâce aux aliments riches en vitamines et protéines.

Tu (manger).....varié et équilibré pour avoir une bonne santé.

**8- Complète :**

**Accorde correctement l'adjectif à son nom,**

\*J' évite une alimentation (sucré),(salé),(gras)et(gazeuse)

**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.

Aide-toi des mots suivants :

<b><u>Verbes :</u></b>	<b><u>Adjectifs :</u></b>	<b><u>Noms :</u></b>
-manger- boire -- -éviter	-équilibré - varié gras - sucré.	-aliments- -fruits, légumes, -viande, - eau, - laitage, féculents -matières grasses /sucrés - santé - -vitamines

NIVEAU :1AM

## ÉVALUATION –BILAN (1erTR)

### VOCABULAIRES :

#### 1- Relie chaque mot à son synonyme

- |                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| 1-manger             | a_ important                 |
| 2-aliment            | b- consommer                 |
| 3-essentiel          | c-organisme                  |
| 4-corps              | d-nourriture                 |
| 5-dangereux          | e- manger équilibré et varié |
| 6- manger convenable | f-inutile                    |

#### 2-Donne des illustrations aux expressions suivantes

\*manger les protéines

\*produits laitiers

\*les féculents

\*légumes et fruits

### GRAMMAIRE :

#### Identifie l'adjectif qualificatif du complément du nom

1-une repas équilibré, varié sans sucre

2-ce pain de campagne est délicieux

3-j'ai mangé un bon croissant au chocolat

4-manger une alimentation convenable, éviter les problèmes de santé

5-le diner reste un repas de la journée indispensable

### CONJUGAISON :

#### Mets les verbes entre ( ) au présent de l'indicatif

1-je (grandir) vite , je(manger) un repas équilibré

2-vous (choisir) ce que vous (manger)

3-lorsque il ( finir) de manger, il se(brosser) les dents

4-les enfants (se nourrir) des aliments sains ,ils (lutter) contre l'obésité

5-nous nous (nourrir) bien, nous(rester) en bonne santé

### ORTHOGRAPHE

#### Accorde correctement l'adjectif à son nom,

-1J' évite une alimentation (sucré),(salé),(gras)et(gazeuse)

2-Je mange des.....(sain),(équilibré) et(propres) pour avoir une (bon) santé

### PREPARATION DE L'ECRIT

Complète le texte avec les mots suivants:

sucres - bonne- eau- féculents- corps - graisses- fruits- repas- protéines –légumes

La consommation de différentes sortes d'aliments assure une ..... santé. Un ..... équilibré comprend des ..... ( pâtes, riz ou pain) et cinq ..... et ..... par jour. Une petite quantité de ..... fromage ou viande par exemple) complète le repas. Consommés en faible quantité, les ..... et les ..... sont des aliments utiles.

L' ..... nous est bénéfique car notre ..... en a besoin pour fonctionner correctement.



*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.*

Complète par les mots suivants pour terminer le paragraphe ci-dessous : « féculents- sain- l'eau-vitamines- gazeuses - propres – santé »

.....  
Pour rester en bonne ..... et avoir un corps ..... , il faut manger des aliments naturels et .....

Les ..... comme les pates le riz ou pain et les protéines tels que le fromage ou viande, et n'oublier pas de Prendre les fruits et les légumes pour avoir beaucoup de .....  
Ne pas boire des boissons ..... car elles sont mauvaises, il vaut mieux boire .....

Complète le texte ci-dessous par les mots suivants : l'eau – corps – santé – légumes – vitamines - maladies

Pour être en bonne ..... , il faut manger des aliments riches en ..... comme les fruits et les ..... , et boire de ..... tous les jours.

Ils te protègent contre certaines ..... et sont indispensables au bon fonctionnement de ton .....