

1AM



Prof de Français DZ

# Composition du Premier trimestre

*Sujet*

1



+

*Corrigé*



20  
20



## Composition de Français du premier trimestre



Texte:

Sujet n°01

### Manger équilibré, est-il important ?

Manger équilibré est très important pour être en bonne santé. Mais que signifie vraiment "manger équilibré" ? Pourquoi faut-il choisir différents types d'aliments chaque jour ?



Une alimentation équilibrée consiste à manger une variété d'aliments (des fruits, des légumes, des céréales, des protéines et des produits laitiers). Chaque groupe d'aliments donne des choses différentes à notre corps. Par exemple, les légumes et les fruits apportent des vitamines et des fibres qui aident le corps à fonctionner correctement. Les protéines, comme celles de la viande ou des œufs, contribuent à une croissance idéale. Les céréales (le pain ou le riz) permettent d'avoir de l'énergie pour jouer et travailler. Manger équilibré aide aussi à avoir une bonne digestion et à ne pas être malade.

En résumé, une alimentation équilibrée est la clé pour être en pleine forme, avoir de l'énergie et bien grandir. Alors, n'oubliez pas de manger un peu de tout chaque jour pour rester en bonne santé.

Santé magazine  
Texte adapté par le PEM (Antar. S)

### Questions :

#### I- Compréhension de l'écrit : (13points)

1- Choisis la bonne réponse.

- Dans ce texte, on parle de :
  - a- l'importance de l'activité physique.
  - b- l'importance de l'alimentation équilibrée.
  - c- l'importance de l'hygiène corporelle.

2- Que signifie "manger équilibré" ?

3- Quelle en est l'importance ?

4- Réponds par « vrai » ou « faux » :

- a- Manger sainement est mauvais pour la santé.
- b- Les protéines contribuent à une croissance idéale.
- c- Les fruits et légumes sont des aliments bénéfiques.
- d- Quand on mange équilibré on évite les maladies.

5- Classe les aliments suivants dans le tableau ci-dessous : **Les fruits - les viandes - les légumes - le pain - les œufs - le riz**

Aliments riches en vitamines	Aliments riches en protéines	Les céréales
.....	.....	.....



- 6- Relève dans le texte :
- Un exemple.
  - Le synonyme du mot «indispensable».
- 7- Dans la phrase suivante souligne la proposition relative, entoure le pronom relatif et encadre l'antécédent.
- « Les légumes et les fruits nous donnent des vitamines et des fibres qui aident le corps à fonctionner correctement. »
- 8- Souligne les adjectifs qualificatifs et encadre le complément du nom dans la phrase suivante.
- « Une alimentation saine et équilibrée consiste à manger une variété d'aliments.»
- 9- Mets les verbes entre parenthèses au **présent de l'indicatif**.
- Nous (**manger**) ..... des fruits frais tous les matins pour rester en forme.
  - Une alimentation équilibrée (**garantir**) ..... une bonne santé.
- 10- Ecris correctement les **adjectifs qualificatifs** mis en parenthèses.
- « Les produits (**laitier**....) sont une source (**important**....) de calcium. »
- 11- Complète le passage ci-dessous par les mots suivants : **équilibré – saine - santé - vitamines - maladies - consommer**
- Pour rester en bonne ..... nous devons ..... un repas ..... est riche en ..... Une alimentation ..... nous permet d'éviter plusieurs .....
- 12- Dans ce texte, l'auteur : **a-** raconte  
**b-** explique  
**c-** décrit
- (Choisis la bonne réponse)

## II. Situation d'intégration: (07points)

Tu as remarqué que ton camarade de classe consomme trop de sucreries pendant la récréation et grignote même parfois en classe.

Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras le danger de tels aliments sur la santé et les maladies qu'ils peuvent causer tout en lui donnant des conseils sur l'alimentation saine.



### Critères de réussite:

- Utiliser le procédé explicatif de l'illustration (**l'exemple**).
- Employer les **adjectifs qualificatifs** et les **compléments du nom**.
- Conjuguer tes verbes au **présent de l'indicatif**.
- Donner un **titre** à ton texte.

**Aide-toi** de la boîte à outils suivante. :

**Noms** : sucreries– malbouffe– maladies – surpoids – obésité– santé – alimentation- ...

**Verbes** : manger – consommer – éviter – garder– rester- apporter....

**Adjectifs** : important – sain – équilibré – varié – néfaste – indispensable - ...



## Corrigé type et barème de la composition du 1<sup>er</sup> trimestre

### Sujet n°01

Réponses	Note	
	Partielle	Totale
<b>I/ Compréhension de l'écrit : (13pts)</b>		
1. Dans ce texte, on parle de : <b>b- l'importance de l'alimentation équilibrée.</b>	(0.5pt)	(0.5pt)
2. « Manger équilibré » signifie <b>manger une variété d'aliments.</b>	(01pt)	(1pt)
3. Une alimentation équilibrée <b>est la clé pour être en pleine forme, avoir de l'énergie et bien grandir.</b>	(01pt)	(1pt)
4. Je réponds par « vrai » ou « faux » : a- faux b- vrai c- vrai d- vrai	(0.5ptx4)	(2pts)
5. Je classe les aliments dans le tableau:		
Aliments riches en vitamines	Aliments riches en protéines	Les céréales
Les fruits / les légumes	les viandes / les œufs	le pain / le riz
	(0.25ptx6)	(1.5pt)
6. Relève dans le texte : c- Un exemple : Les protéines, <b>comme celles de la viande ou des œufs</b> d- Le synonyme du mot «indispensable = <b>important.</b>	(0.5pt) (0.5pt)	(1pt)
7. « Les légumes et les fruits nous donnent <b>des vitamines et des fibres qui aident le corps à fonctionner correctement.</b> »	(1pt)	(1pt)
8. Je souligne les adjectifs qualificatifs et j'encadre le complément du nom « Une alimentation <b>saine</b> et <b>équilibrée</b> consiste à manger une variété <b>d'aliments.</b> »	(0.5ptx2)	(1pt)
9. Je conjugue les verbes au <b>présent de l'indicatif.</b> c. Nous ( <b>manger</b> ) <b>mangeons</b> des fruits frais tous les matins pour rester en forme. d. Une alimentation équilibrée ( <b>garantir</b> ) <b>garantit</b> une bonne santé.	(0.5ptx2)	(1pt)
10. J'écris correctement les <b>adjectifs qualificatifs</b> mis en parenthèses. « Les produits ( <b>laitiers</b> ) sont une source ( <b>importante</b> ) de calcium. »	(0.5ptx2)	(1pt)
11. Je complète le passage: Pour rester en bonne <b>santé</b> , nous devons <b>consommer</b> un repas <b>équilibré</b> est riche en <b>vitamines</b> . Une alimentation <b>saine</b> nous permet d'éviter plusieurs <b>maladies</b> .	(0.25ptx6)	(1.5pt)
12. Dans ce texte, l'auteur : <b>b- explique</b>	(0.5pt)	(0.5pt)
<b>II. Situation d'intégration: (07points)</b>		
1- Organisation de la production	(1pt)	(7pts)
2- Pertinence et cohésion textuelle.	(2pts)	
3- Utilisation de la langue	(3pts)	
4- Originalité et créativité.	(1pt)	

### Eviter les sucreries et manger sainement

Une consommation excessive de sucreries peut entraîner plusieurs problèmes de santé comme les caries dentaires, l'obésité et le diabète. Elle peut aussi favoriser de mauvaises habitudes alimentaires dès le plus jeune âge.

Donc, il faut les éviter et les remplacer par une alimentation saine qui comporte une variété d'aliments (des fruits, des légumes, des céréales, des protéines et des produits laitiers). Ces aliments sont essentiels pour le développement physique et mental de l'enfant, renforce le système immunitaire et améliore la concentration et l'apprentissage.





# Prof de Français DZ

