

Collège d'Enseignement Moyen Ouachem Mehadji Mustapha	
Niveau : 1 <sup>ère</sup> AM	Durée : 2 heures
Composition trimestrielle N° 01 en langue française Décembre 2019	

TEXTE SUPPORT :

**Une assiette équilibrée, c'est quoi ?**

Bien manger, c'est manger un peu de tout en quantités adaptées. Ainsi, on privilégie les aliments qui sont bons pour notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viandes) et on limite ceux qui sont trop sucrés (bonbons, boissons sucrées ...), salés (gâteaux apéritifs, chips ...) et gras (mayonnaise, beurre, crème ...).

Une alimentation équilibrée se construit sur une semaine et un repas un peu riche peut être compensé par d'autres plus légers et sains. Avoir une alimentation saine, permet de limiter la prise de poids, mais également de lutter contre certains problèmes de santé : cancers, diabète, cholestérol, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, etc.

Il est important d'instaurer de bonnes habitudes alimentaires au sein de la famille. Nos repas doivent être composés de 7 familles d'aliments : produits laitiers, viande/ poisson/ œufs, féculents, fruits et légumes, matières grasses (huiles, beurre, fruits et graines d'oléagineux), boissons, et produits sucrés.

Site internet [www.lapotecompanie.com](http://www.lapotecompanie.com)

QUESTIONNAIRE

I. Compréhension : (13 points)

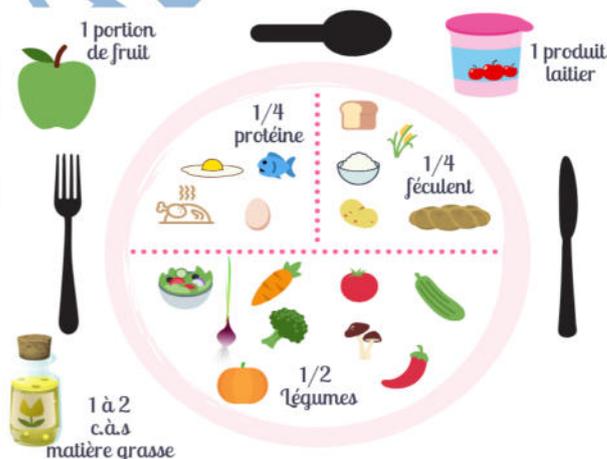
1- Coche  la bonne réponse : (1pt)

A. Ce texte est de type :

- narratif.
- explicatif.
- descriptif.

B. L'auteur nous parle de :

- l'hygiène de vie.
- l'hygiène corporelle.
- l'hygiène alimentaire.



2- Quelles sont les aliments à privilégier pour notre santé ? (1pt)

---



---

3- Répond par « vrai » ou « faux » : (1.5pt)

- a) Les aliments trop sucrés, salés et gras sont à limiter. \_\_\_\_\_
- b) Une alimentation équilibrée se construit sur une journée. \_\_\_\_\_
- c) Les repas doivent comporter les 7 familles d'aliments. \_\_\_\_\_

4- Complète le tableau suivant en donnant un exemple du texte. (1.5pt)

Aliments gras	Aliment sucrés	Aliments salés

5- Relève du texte deux (2) mots de la même famille que « aliment » : (1pt)

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_



## I. Compréhension : (13 points)

1- Je coche la bonne réponse :

A. Ce texte est de type :

- narratif  
 explicatif (0.5pt)  
 descriptif

B. L'auteur nous parle de :

- l'hygiène de vie  
 l'hygiène corporelle  
 l'hygiène alimentaire (0.5pt)

2- Les aliments à privilégier pour notre santé sont : fruits, légumes, féculents, poissons, viandes. (1pt)

3- Je réponds par « vrai » ou « faux » :

- a) Les aliments trop sucrés, salés et gras sont à limiter. Vrai (0.5pt)  
 b) Une alimentation équilibrée se construit sur une journée. Faux (0.5pt)  
 c) Les repas doivent comporter les 7 familles d'aliments. Vrai (0.5pt)

4- Je complète le tableau suivant en donnant un exemple du texte.

Aliments gras (0.5pt)	Aliment sucrés (0.5pt)	Aliments salés (0.5pt)
mayonnaise, beurre, crème ...	bonbons, boissons sucrées ...	gâteaux apéritifs, chips ...

5- Je relève du texte deux (2) mots de la même famille que « aliment » :

- a. alimentation. (0.5pt)      b. alimentaire. (0.5pt)

6- Je nominalise le verbe souligné : (0.5pt)

- limiter la prise de poids. → La **limitation** de prise de poids.

7- « Les féculents sont bons pour la santé. »

A. Le type de cette phrase est : (0.5pt)

- Impérative.       Interrogative.       Déclarative.       Exclamative.

B. Je réécris à la forme négative : (0.5pt)

- Les féculents **ne** sont **pas** bons pour la santé.

8- Je souligne l'adjectif qualificatif et j'encadre le complément du nom dans la phrase. (2pts)

→ Une alimentation saine limite la prise de poids.

9- Je mets les verbes suivants au présent de l'indicatif.

→ Le médecin avertit ses patients sur les dangers de la malbouffe. (1pt)→ Les enfants terminent leurs assiettes avant de sortir de table. (1pt)

10- Complète : (1.5pt)

→ Des repas **sains** et **équilibrés** nous **assurent** une bonne santé.

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

Critères	Indicateurs	01	0.5
Pertinence (2 points)	Adéquation à la consigne	X	
	Capacité à expliquer	X	
Cohérence (2 points)	Structure explicative (questionnement, explication, conclusion)	X	
	Utilisation des procédés explicatifs (définition, énumération...)	X	
Correction de la langue (2 points)	Respect des règles d'accord	X	
	Emploie correct des temps verbaux	X	
Perfectionnement (1 point)	Mise en page		X
	Lisibilité, soin...		X