

Examen de français du premier trimestre

Les légumineuses sont des graines qui sont très nutritives, faibles en matière grasse, riches en protéines et en fibres. Elles se présentent sous différentes formes suivant leur espèce. Parmi les légumineuses les plus connues figurent : les haricots secs, les pois chiches, les pois, les lentilles et le quinoa. Mais pourquoi faudrait-il manger des légumineuses ?

Ces légumes secs ont beaucoup de bienfaits. D'abord, elles sont une très bonne source de vitamines (A, B9) et minéraux comme le fer, le magnésium, le zinc ou le potassium. Elles sont très riches aussi en protéines donc elles peuvent remplacer les viandes. Ces aliments améliorent le transit intestinal grâce à leur teneur en fibres et favorisent la perte du poids puisqu'elles procurent rapidement une sensation de satiété. Enfin, elles protègent contre le diabète et les maladies cardiovasculaires.

En plus d'être délicieuses en soupe, en salade ou en ragoût, les légumineuses se consomment toute l'année, en hiver comme en été. Régalons-nous !

Sur www.mag.qilibri.fr/tout-savoir-sur-les-legumineuses

Questions :

I/ Compréhension de l'écrit (14 pts) : Lis le texte et réponds aux questions suivantes.

1. Choisis la bonne réponse

(3pts)

- a- Il s'agit d'un texte : - Descriptif - Explicatif - Narratif
- b- Ce texte parle : - Des fruits - Des fruits secs - Des légumineuses
- c- Les aliments présentés dans le texte, sont-ils : - bons pour la santé
- dangereux pour la santé

2. Dans quel paragraphe, l'auteur présente la définition des légumineuses ? (0.5pt)

3. Relève (02) types de légumineuses cités dans le texte. (1pt)

4. Réponds par « vrai » ou « faux ». (2pts)

- a- Les légumineuses sont riches en protéines.
- b- Toutes les légumineuses ont la même forme.
- c- On peut manger les légumineuses à la place de la viande.
- d- Les légumineuses se consomment qu'en hiver.



5. « Ces légumes secs ont beaucoup de **bienfaits** », le mot souligné veut dire : (0.5pt)

a- avantages

b- inconvénients

6. Relie entre les éléments du tableau. (1.5pt)

| | |
|--|------------------|
| Des minéraux comme le fer, le magnésium, le zinc ou le potassium | Une définition |
| qui sont très nutritives | Une illustration |
| Les légumineuses sont des graines qui sont très nutritives | Une relative |

7. Recopie la phrase suivante, souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom.

« Elles sont une très bonne source de vitamines » (2pts)

8. Mets les verbes de ces phrases au présent de l'indicatif. (2pts)

- Les légumineuses (comporter) des nutriments essentiels.
- La vitamine C (enrichir) notre peau de collagène.

9. Mets la phrase suivante au pluriel. (1.5pt)

Un repas équilibré favorise notre croissance.

→ repas notre croissance.

II/ Situation d'intégration (6 pts) :

Nabil est un élève qui mange à la cantine de l'école sans se laver les mains et il tombe souvent malade. **Rédige un petit texte dans lequel tu expliqueras à Nabil l'importance de se laver les mains pour éviter les maladies en lui montrant les étapes du lavage des mains.**

Critères de réussite :

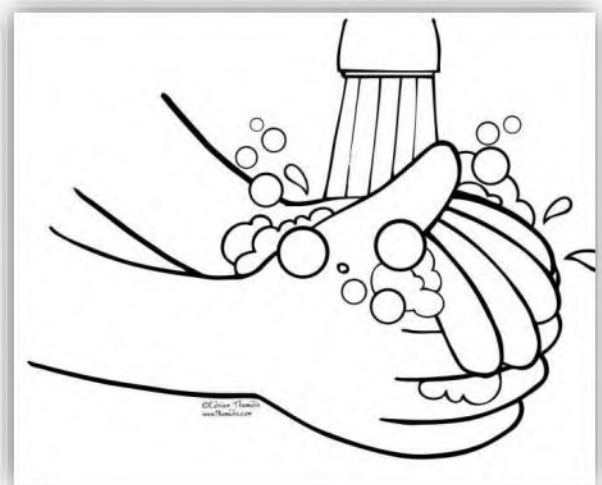
- Utilise la 1ère personne du singulier. (Je)
- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif.

Aide-toi de cette liste de mots :

Noms : un geste - le lavage - la santé - les microbes

Verbes : se laver - nettoyer - frotter - rincer - sécher

Adjectifs : important - essentiel - nécessaire



Bon courage ☺