

Composition du 1ere trimester**Texte :****Manger équilibre, ça veut dire quoi ?**

Bien manger signifie une alimentation variée et équilibrée afin de diminuer les risques des maladies graves (diabète, obésité, cholestérol...).

Pour adopter une alimentation équilibrée, il faut miser sur les aliments sains. C'est-à-dire, les fruits et légumes. Nous les mangeons en quantité importante à chaque repas. Les féculents; par exemple le riz, les pâtes et le pain.. Les protéines animales (les viandes, les poissons). Les produits laitiers, et l'eau, à boire sans modération.

Certains aliments sont à éviter comme manger trop gras, trop salé, trop sucré et les boissons gazeuses.



Les auteurs. Les spécialistes de la santé, MA SANTE.RE

Questions :**I- Compréhension de l'écrit : (12pts)****1) recopie la bonne réponse : (1pt)**

a) Le type du texte est : - explicatif - narratif - descriptif

b) l'auteur explique l'importance d'une (de) : (1pt)

- Pratiquer le sport - Bonne alimentation - se laver

2) classe les mots suivants dans le tableau ci dessous :

- trop gros - les fruits - les protéines - les aliments salés

Aliments à consommer	Aliments à éviter
-	-
-	-

3) Répond par : vrais au faux (1pt)

- a) Il faut manger des fruits et des légumes.
- b) les boissons gazeuses sont bénéfiques.

4) Releve du texte : (1pt)

- a) un exemple de maladies
- b) un adj qual

5) encadre le Complément de nom (0.5pt)

- une alimentation équilibrée afin de diminuer les risques des maladies

6) Indique la forme des phrases suivantes : (2pts)

Affirmative / négative.

- Les aliments sucrés sont déconseillés.
- On ne choisit pas les boissons gazeuses.

7) conjugue les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif (2pts)

- une alimentation variée (diminuer) les risques des maladies.
- Il (choisir) ses repas.