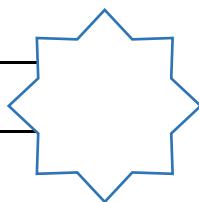


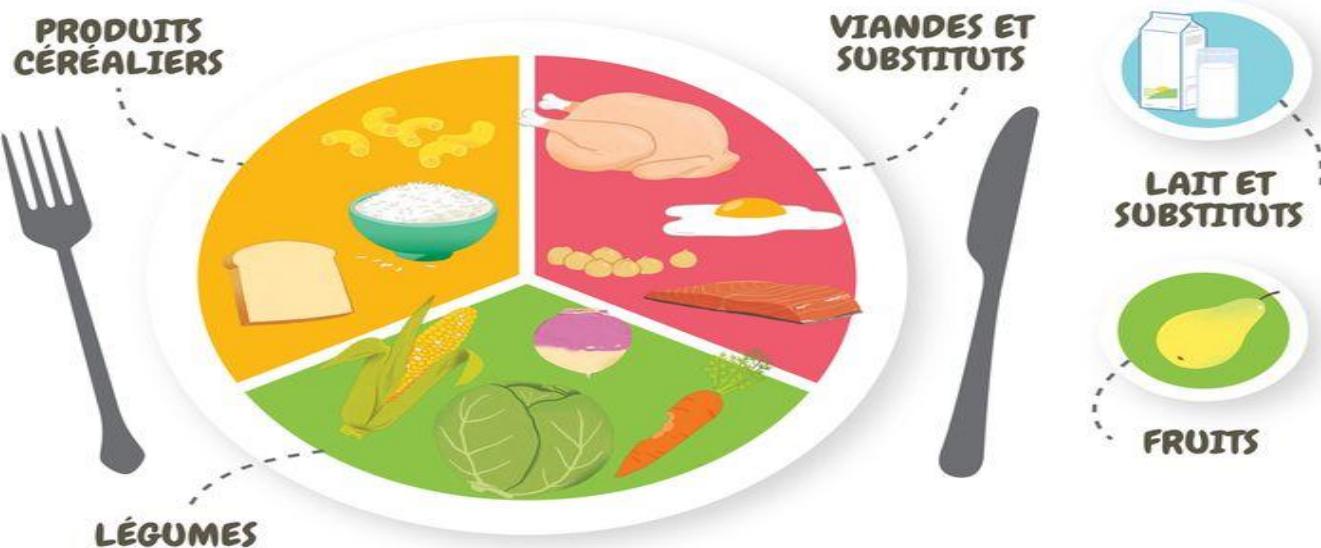
# Première composition annuelle de Français.

Nom et prénom(s) : .....

Classe : 1ère AM....



## VOTRE ASSIETTE EST-ELLE ÉQUILIBRÉE?



Tous droits réservés – fondationolo.ca

Cet outil est développé dans le cadre de 1000 jours pour savourer la vie,  
une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien  
et à l'appui financier de



### Texte:

Pour qu'un enfant puisse grandir sainement, il est essentiel de lui fournir une alimentation équilibrée et nutritive. Les repas devraient inclure une variété d'aliments provenant de toutes les catégories alimentaires, tels que des fruits et légumes, des protéines maigres, des céréales complètes et des produits laitiers. Les fruits et légumes fournissent des vitamines et des minéraux essentiels, les protéines favorisent la croissance musculaire et le développement, les céréales complètes offrent des glucides complexes pour l'énergie, et les produits laitiers contribuent au renforcement des os grâce au calcium. Il est également crucial de limiter la consommation de sucres ajoutés, de gras saturés et de sel. Encourager de bonnes habitudes alimentaires dès le jeune âge favorise non seulement la croissance physique, mais aussi le développement cognitif et la santé globale de l'enfant.

Texte adapté

### I. Compréhension de l'écrit. (15 points)

#### 1. Coche le titre qui conviendrait le mieux au texte. (01 pt)

Une bonne hygiène corporelle pour les enfants  Une alimentation équilibrée nutritive pour l'enfant.

#### 2. Qu'est-ce que on doit fournir à l'enfant pour qu'il puisse grandir sainement? (01 pts)

.....

...

**3. complète le tableau suivant avec les mots suivants:**

la banane, la viande, les tomates, le fromage.

Aliment riche en protéines	Légume	Produit laitier	Fruit

**4. Que contient un repas équilibré? (1PTS)**

.....

**5. Trouve dans le texte synonyme de: important=..... (1PTS)**

**6. Relève du texte une illustration. (2PTS)**

.....

**7. Réponds par " Vrai " ou faux : (03 pts)**

Les produits laitiers contribuent au renforcement des os grâce au calcium.....

Les repas devraient inclure une variété d'aliments provenant un seul catégorie alimentaire.....

Il faut limiter la consommation de sucres ajoutés, de gras saturés et de sel.....

**8. Souligne l'adjectif et encadre le complément du nom . (02 pts)**

❖ Les repas devraient inclure une variété d'aliments riches et variés.

**9. Conjugue les verbes au présent de l'indicatif: (1PTS)**

❖ Un repas équilibré (aider) .....les enfants à grandir sainement.

**10. Complète: (1PTS)**

❖ Le protéine favorise les croissances musculaires.

❖ Les protéines .....

**II. Situation d'intégration. (05 points)**

Complète le paragraphe suivant par:      d'au / fruits / santé / trois / protéines

Les enfants devraient consommer ..... repas équilibrés par jour, comprenant des portions appropriées de ....., légumes, ....., céréales complètes et produits laitiers. Les collations peuvent être intégrées si nécessaire, en privilégiant des options saines comme des fruits frais ou des légumes. Il est crucial de veiller à une hydratation adéquate en encourageant la consommation .....tout au long de la journée. Cette approche nutritionnelle contribue à soutenir la croissance, le développement cognitif et la ..... globale des enfants.

**Corrigé type:****III. Compréhension de l'écrit. (15 points)****1. Coche le titre qui conviendrait le mieux au texte. (01 pt)**

Une alimentation équilibrée nutritive pour l'enfant.

2. il est essentiel de lui fournir une alimentation équilibrée et nutritive. Les repas devraient inclure une variété d'aliments provenant de toutes les catégories alimentaires, tels que des fruits et légumes, des protéines maigres, des céréales complètes et des produits laitiers. (01 pts)

3. À partir le texte, complète le tableau suivant :  
(02 pts)

Aliment riche en protéines	Légume	Produit laitier	Fruit
La viande	Les tomates	Le fromage	La banane

4. Un repas équilibré contient des fruits et des légumes et une petite quantité de protéine et les féculents. (1PTS)

5. Trouve dans le texte synonyme de: important= essentiel (1PTS)

6. Relève du texte une illustration. (2PTS)

tels que des fruits et légumes, des protéines maigres, des céréales complètes et des produits laitiers.

7. Réponds par " Vrai " ou faux : (03 pts)

Les produits laitiers contribuent au renforcement des os grâce au calcium. **Vrai**

Les repas devraient inclure une variété d'aliments provenant un seul catégorie alimentaire. **Faux**

Il faut limiter la consommation de sucres ajoutés, de gras saturés et de sel. **Vrai**

8. Souligne l'adjectif et encadre le complément du nom . (02 pts)

❖ Les repas devraient inclure une variété d'aliments riches et variés.

9. Conjugue les verbes au présent de l'indicatif: (1PTS)

❖ Un repas équilibré (aider) aide les enfants à grandir sainement.

10. Complète: (1PTS)

- ✧ Le protéine favorise les croissances musculaires.
- ✧ Les protéines favorisent la croissance musculaire.

IV. Situation d'intégration. (05 points)

Les enfants devraient consommer **trois** repas équilibrés par jour, comprenant des portions appropriées de **fruits**, légumes, **protéines**, céréales complètes et produits laitiers. Les collations peuvent être intégrées si nécessaire, en privilégiant des options saines comme des fruits frais ou des légumes. Il est crucial de veiller à une hydratation adéquate en encourageant la consommation **d'eau** tout au long de la journée. Cette approche nutritionnelle contribue à soutenir la croissance, le développement cognitif et la **santé** globale des enfants.