

## Je me prépare à la composition.

### Texte :

Se nourrir est un acte essentiel pour bien grandir. Bien manger signifie une alimentation variée et équilibrée afin de diminuer les risques des maladies graves tels que le diabète, l'obésité, cholestérol...

Pour adopter une alimentation équilibrée, il faut miser sur les aliments sains. C'est-à-dire, les fruits et les légumes. Nous les mangeons en quantité importante à chaque repas. Les féculents comme le riz, les pâtes et le pain. Les protéines animales (les viandes et 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. Ce sont des aliments inutiles et dangereux.

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

### Questions :

#### I/ Compréhension de l'écrit : (12 points)

##### 1- Choisis la bonne réponse : (1 pt)

##### a- Dans ce texte, l'auteur nous parle de :

a- L'alimentation

b- L'hygiène

c- Le sport.

##### b- Adopter une alimentation équilibrée signifie :

a- Manger trop

b - Manger peu

c- Manger convenablement.

##### 2- Complète le tableau ci-dessous : (1 pt)

Qui parle ?	A qui ?	Nombre de parties	Source

##### 3- Réponds par « vrai » ou « faux » :

(1.5pt)

➤ Bien manger diminue le risque de développer beaucoup de maladies. == » .....

➤ Pour être en bonne santé, il faut manger trop de gras. == » .....

➤ L'eau nous est bénéfique. == » .....

##### 4- Que signifie bien manger ? (1 pt)

.....

##### 5- Classe les mots proposés dans le tableau qui suit :

(2 pts)

Les matières grasses – les fruits et les légumes – les boissons gazeuses – les féculents  
– les protéines – les aliments salés – les produits laitiers – les aliments sucrés.

Les aliments sains à consommer.	Les aliments à éviter (dangereux).



6- **Relève du texte :** (1,5 pt)

a- Le synonyme de : ➤ important = ..... / manger = .....

b- L'antonyme de : ➤ utiles ≠ .....

c- Une illustration (exemple) : == » .....

7- **Coche x la bonne réponse :** (1,5 pt)

Phrases	Adjectif	Complément du nom.	Proposition subordonnée relative par « qui »
- La malbouffe est un sérieux problème de santé <u>qui peut nuire à notre corps.</u>			
- Pour éviter les problèmes <u>de santé</u> , il faut manger sainement.			
- La <u>mauvaise</u> alimentation est un sérieux problème de santé.			

8- **Conjugué les verbes mis entre parenthèses ( ) au présent de l'indicatif :** (1 pt)

➤ Je (éviter)..... les sucreries.

➤ Nous (choisir)..... une alimentation saine et équilibrée.

9- **Propose un titre au texte :** ..... (0.5 pt)

10- **Complète l'énoncé ci-dessous par : manger-graves-explicatif-alimentation.** (1 pt)

Dans ce texte ....., l'auteur nous explique la signification de bien ..... afin d'éviter la mauvaise ..... et les maladies .....

**II/ Production écrite : (8 points)**

Pour rester en bonne santé et protéger notre corps des maladies et des microbes, nous devons faire attention à notre alimentation mais aussi à notre hygiène corporelle. **Rédige un court texte explicatif de 6 à 8 lignes dans lequel tu expliqueras ce qu'il faut faire pour être propre et éviter de tomber malade.**

== » **Aide – toi de la boîte à outils suivante :**

Noms	Verbes	Adjectifs
-Le lavage - Le brossage -La douche -Le savon -Les doigts - Les ongles -L'eau - Le dentifrice-Maladies- Santé...	-Se laver- Se brosser - Se doucher- Savonner - Frotter-Rincer-Sécher- Eviter...	- Propre- Sales- Liquide- Grave- Bonne ...

« Bon courage chers élèves. »