

1AM



Prof de Français DZ

Composition du Premier trimestre

Sujet 2

+

Corrigé 



20
20

L'enseignant/ SOUALHIA Antar

Composition de français du premier trimestre



Texte:

Sujet n°02

Pourquoi une alimentation équilibrée ?

Pour fonctionner, ton corps a besoin d'énergie. Et ce sont justement les aliments que tu manges qui permettent de produire cette énergie.

Si tu manges plus que ce dont ton corps a besoin, tu grossis car les calories inutiles se transforment en graisses. De plus, en prenant du poids, tu exposes ton corps à diverses maladies comme le diabète, l'hypertension, les problèmes cardiaques,...

Par contre si tu ne t'alimentes pas assez pour couvrir tes besoins, tu entames tes réserves puis tu maigris. A terme les conséquences sur l'organisme peuvent être très graves : retard de croissance, retard de développement intellectuel, fatigue générale, mauvaise concentration à l'école,...



Donc, pour éviter tous ces problèmes, il faut manger équilibré et varié, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées.

Texte adapté d'un site internet

Questions:

I- Compréhension de l'écrit : (13points)

1- Recopie la bonne réponse.

- Dans ce texte, on parle : a- du sport.
b- de la propreté.
c- de l'alimentation.

2- Qu'est-ce que manger équilibré ?

3- Coche la bonne réponse :

- Si je mange équilibré : a- je grossis. ☐
b- j'évite les problèmes de santé. ☐
c- je perds du poids. ☐

4- Réponds par «vrai» ou «faux» :

- a- Lorsqu'on mange trop, on maigrit.
b- Le diabète est une maladie.
c- Ne pas manger assez, provoque un retard de croissance.

5- Complète le tableau ci-dessous par les expressions suivantes :

Le diabète et l'obésité – Fatigue générale – Pas de problèmes de santé.

Manger trop	Ne pas manger assez	Manger équilibré
.....



6- Relève dans texte :

- a- le synonyme du mot «**corps**» =
b- un exemple:

7- « Une bonne alimentation nous permet d'éviter les problèmes de santé. »

- Retrouve dans cette phrase : a- l'adjectif qualificatif :
b- le complément du nom :

8- Souligne la proposition subordonnée relative et encadre son antécédent:

« Nous consommons les aliments qui permettent de produire de l'énergie. »

9- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :

- Quand nous (**manger**).....trop, nous (**grossir**)

10- Complète :

- Une alimentation équilibrée. ———> Un repas
- Des aliments dangereux. ———> Une alimentation

11- Choisis la bonne réponse :

- Dans ce texte, l'auteur : a-raconte. b-explique c-décrit

II- Situation d'intégration: (06poitns)

« **Bien manger est essentiel pour le bon fonctionnement de notre corps.** »

Rédige un court texte dans lequel tu expliqueras à tes camarades l'importance de la bonne alimentation pour être en bonne santé.

Pour réussir ta production tu dois :

- utiliser les procédés explicatifs (définition et illustration « exemples »).
- employer des phrases déclaratives.
- employer des adjectifs qualificatifs et des compléments du nom.
- conjuguer tes verbes au présent de l'indicatif.

Aide-toi de la pyramide alimentaire suivante :





Corrigé type et barème de la composition du 1^{er} trimestre

Sujet n°02

Réponses	Note							
	Partielle	Totale						
Compréhension de l'écrit : (13points)								
1- Dans ce texte, on parle : c- de l'alimentation	(1pt)	(1pt)						
2- manger équilibré c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées.	(1pt)	(1pt)						
3- Si je mange équilibré : b- j'évite les problèmes de santé.	(1pt)	(1pt)						
4- Je réponds par «vrai» ou «faux» : a- faux b- vrai c- vrai	(0.5pt×3)	(1.5pt)						
5- Je Complète le tableau:								
<table border="1"> <tr> <th>Manger trop</th><th>Ne pas manger assez</th><th>Manger équilibré</th></tr> <tr> <td>Le diabète et l'obésité</td><td>Fatigue générale</td><td>Pas de problèmes de santé</td></tr> </table>	Manger trop	Ne pas manger assez	Manger équilibré	Le diabète et l'obésité	Fatigue générale	Pas de problèmes de santé	(0.5pt×3)	(1.5pt)
Manger trop	Ne pas manger assez	Manger équilibré						
Le diabète et l'obésité	Fatigue générale	Pas de problèmes de santé						
6- Je relève dans texte : a- le synonyme du mot « corps » = organisme b- un exemple: comme le diabète, l'hypertension, les problèmes cardiaques,...	(1pt×2)	(2pts)						
7- « Une bonne alimentation nous évite les problèmes de santé. » a- l'adjectif qualificatif : bonne b- le complément du nom : de santé	(0.5pt×2)	(1pt)						
8- Je souligne la proposition subordonnée relative et j'encadre son antécédent: « ... les aliments <u>qui permettent de produire cette énergie.</u> »	(0.5pt×2)	(1pt)						
9- Je mets les verbes au présent de l'indicatif : c- Quand nous (manger) mangeons trop, nous (grossir) grossissons.	(0.5pt×2)	(1pt)						
10- Je complète : - Une alimentation équilibrée. —> Un repas équilibré - Des aliments dangereux. —> Une alimentation dangereuse	(0.5pt×2)	(1pt)						
11- Dans ce texte, l'auteur : b-explique	(1pt)	(1pt)						
II. Situation d'intégration: (07points)	(1pt)							
1- Organisation de la production	(2pts)							
2- Pertinence et cohésion textuelle.	(2pts)							
3- Utilisation de la langue	(2pts)							
4- Originalité et créativité.	(2pts)	(7pts)						

L'importance d'une bonne alimentation

Une bonne alimentation signifie manger équilibré et varié. Mais pourquoi est-elle nécessaire ?

D'abord, elle fournit les nutriments essentiels dont notre corps a besoin pour fonctionner correctement. Ensuite, en combinant des fruits, des légumes, des protéines, des glucides et des graisses saines, nous soutenons notre système immunitaire. Enfin, une alimentation équilibrée contribue à prévenir diverses maladies telles que les troubles cardiaques et le diabète.

Donc, en adoptant de bonnes habitudes alimentaires, nous investissons dans notre bien-être à long terme, stimulant notre énergie et améliorant notre qualité de vie.



@ANTAR_PROF_DE_FR_CEM



Prof de Français DZ

