



Niveau:1AM

Année scolaire:2024/2025

Durée:2H

Composition de Français du premier trimestre

Texte:

.....

Beaucoup d'enfants oublient de prendre leur petit déjeuner. Pourtant, il est essentiel pour commencer la journée . Mais pourquoi ce repas est-il si important?

Le petit déjeuner est le premier repas le plus important de la journée : lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques dont il aura besoin au cours de la journée. Il est également essentiel car il permet de récupérer après le long " jeûne" de la nuit. Un petit déjeuner équilibré doit comporter un produit laitier (lait, yaourt, fromage...), un fruit ou un jus de fruit riche en vitamine C, un produit céréalier (pain, biscottes, galette...),ainsi qu'une boisson chaude ou froide pour réhydrater le corps.

Prendre un petit-déjeuner améliore les performances intellectuelles, favorise la mémoire et augmente la concentration, notamment avant midi.

www.mangerbouger.fr

1-Compréhension de l'écrit :(12pts)

1-Choisis la bonne réponse :

- a- Ce texte est de type : -narratif -descriptif -explicatif (0,5pt)
b- Le thème de ce texte est : - L'importance de l'hygiène corporelle -l'importance du petit déjeuner - l'importance du sport (0,5pt)

2-Pourquoi le petit déjeuner est-il important ? (0,5pt)

.....

3-Quels types d'aliments sont recommandés pour un petit déjeuner sain ? (0,5pt)

.....

4-Réponds par vrai ou faux: (2pts)

- a- Les enfants oublient leur petit déjeuner ()
b- Le petit déjeuner est considéré comme le repas le plus important de la journée ()
c- Un petit déjeuner équilibré doit contenir uniquement des fruits ()
d- Le petit déjeuner doit apporter un quart des besoins énergétiques de la journée ()

5-«Il est important de bien commencer la journée avec un petit déjeuner équilibré.»

Le mot souligné veut dire : a-débuter

b-consommer

c-finir

6-Relève du texte : (1pt)

- Une illustration :

-La définition du petit déjeuner:

7- a-Dans la phrase suivante entoure le pronom relatif et souligne la proposition subordonnée relative:(1pt)

-Les fruits qui sont riches en vitamines, sont essentiels pour une bonne santé.

b-Souligne l' adjectif qualificatif et encadre le complément du nom:(1pt)

«Le matin, l'enfant prend une boisson chaude ou un jus de fruits .

8-Écris correctement au présent de l'indicatif les verbes mis entre parenthèses :(1,5pt)

a – Ma mère (aimer).....cuisiner des plats équilibrés.

b -Nous (finir).....nos tartines de confiture avant de sortir.

c -Je (choisir).....des aliments sains pour mon repas .

9-Réécris la phrase ci-dessous au pluriel :(0,5pt)

La mauvaise alimentation provoque des maladies graves.

Lesprovoquent des maladies graves.

10-Complète par les mots suivants : alimentation - fruits - viande - légumes - poisson - protéines animales (1,5pt)

Il est recommandé de consommer au moins cinq.....et.....par jour. Lescomme le poulet, la.....et le.....devraient représenter une part importante de notre..... .

11-Donne un titre au texte: (1pt)

2-Production écrite : (8pts)

À l'occasion de la journée mondiale de la malbouffe, tu souhaites sensibiliser tes camarades sur les dangers liés à ce sujet. Rédige un court texte dans lequel tu leur expliqueras les risques que représente la mauvaise alimentation

❖ Critères de réussite

Utilise :

-Le présent de l'indicatif.

- les adjectifs qualificatifs, les compléments du nom et une Illustration.

-N'oublie pas de donner un titre à ton texte.

-Aide-toi des mots du tableau ci-dessous.

Noms	Verbes	adjectifs
La mauvaise alimentation, la santé, les problèmes, les aliments, les maladies, les sodas....	Être, causer, provoquer, grossir, manger	Équilibré, varié, sain, riche, mauvais, nocif....

Corrigé type

1-Compréhension de l'écrit:(12pts)

1-Choisis la bonne réponse :

- a-Ce texte est de type **explicatif** (0,5pt)
- b-Le thème de ce texte est **l'importance du petit déjeuner** (0,5pt)

2- Le petit déjeuner est important car il doit apporter au corps l'énergie nécessaire pour la journée, surtout après le jeûne de la nuit.

3- Les aliments recommandés pour un petit déjeuner sain incluent **un produit laitier, un fruit ou un jus de fruits riche en vitamine C ,et un produit céréalier.**

4-Réponds par« vrai» ou « faux»

- a-Les enfants oublient leur petit-déjeuner. **Vrai**
- b-Le petit déjeuner est considéré comme le repas le plus important de la journée. **Vrai**
- c-Un petit déjeuner équilibré doit contenir uniquement des fruits. **Faux**
- d-Le petit déjeuner doit apporter un quart des besoins énergétiques de la journée. **Vrai**

5-«Il est important de bien commencer la journée avec un petit déjeuner équilibré.»

Le mot souligné veut dire **débuter**

6-Relève du texte : (1pt)

- Une illustration : **(lait, yaourt, fromage...)ou (pain, biscotte, galette...)**
- La définition du petit déjeuner : **Le petit déjeuner est le premier repas le plus important de la journée .**

7-a-Dans la phrase suivante entoure le pronom relatif et souligne la proposition subordonnée relative:(1pt)

-Les fruits qui sont riches en vitamines sont essentiels pour une bonne santé.

b-Souligne les adjectifs qualificatifs et encadre le complément du nom:(1pt)

«Le matin, l'enfant prend une boisson chaude ou un jus de fruits .

8-Écris correctement au présent de l'indicatif les verbes mis entre parenthèses :(1,5pt)

- a – Ma mère **aime** cuisiner des plats équilibrés.
- b -Nous **finissons** nos tartines de confiture avant de sortir.
- c -Je **choisis** des aliments sains pour mon repas .

9-Réécris la phrase ci-dessous au pluriel:(0,5pt)

La mauvaise alimentation provoque des maladies graves.

Les **mauvaises alimentations** provoquent des maladies graves.

10-Complète par les mots suivants: alimentation - fruits - viande - légumes - poisson - protéines animales (1,5pt)

Il est recommandé de consommer au moins cinq **fruits** et **légumes** par jour. Les **protéines animales** comme le poulet,la **viande** et le **poisson** devraient représenter une part importante de notre **alimentation** .

11-Donne un titre au texte(1pt):

L'importance du petit déjeuner/ le petit déjeuner .

2-Production écrite: (8pts)

Respect des critères de réussite