

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- Classe chaque expression de la liste suivante dans la bonne case :

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 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	(0.5ptx3)	(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	(0.5ptx3)	(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,...	(1ptx2)	(2pts)						
7- « Une bonne alimentation nous évite les problèmes de santé. » a- l'adjectif qualificatif : bonne b- le complément du nom : de santé	(0.5ptx2)	(1pt)						
8- Je souligne la proposition subordonnée relative et j'encadre son antécédent: « ... les aliments <u>qui permettent de produire cette énergie.</u> »	(0.5ptx2)	(1pt)						
9- Je mets les verbes au présent de l'indicatif : c- Quand nous (manger) mangeons trop, nous (grossir) grossissons.	(0.5ptx2)	(1pt)						
10- Je complète : - Une alimentation équilibrée. —> Un repas équilibré - Des aliments dangereux. —> Une alimentation dangereuse	(0.5ptx2)	(1pt)						
11- Dans ce texte, l'auteur : b-explique	(1pt)	(1pt)						
II. Situation d'intégration: (07points)	(1pt)	(7pts)						
1- Organisation de la production	(2pts)							
2- Pertinence et cohésion textuelle.	(2pts)							
3- Utilisation de la langue	(2pts)							
4- Originalité et créativité.								

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

