

République Algérienne Démocratique et Populaire		
Professeure : Kadri Kanza	Nom et prénom :	Niveau : 1 AM
Composition de français du premier trimestre		

Équilibrer et varier son alimentation

Il est important de bien manger. Mais comment composer des repas sains et équilibrés pour tous ? Comment répondre aux besoins nutritionnels et aux goûts de chaque membre de votre famille ?

Bien manger c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents...), et à limiter la consommation des produits sucrés (boissons sucrées...), salés (chips...) et gras (beurre...).

Cette nutrition équilibrée ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur toute la semaine.



www.mangerbouger.fr

Question :

1. Quel est le titre de ce texte ?

.....

2. Quelle est la source de ce texte ?

.....

3. En combien de paragraphes le texte est-il composé ?

.....

4. Complète le tableau ci-dessous :

Qui parle ?	A qui ?	De quoi ?	Dans quel but ?
.....
	

5. L'auteur de ce texte : a) explique b) raconte c) décrit

6. Relève dans le texte la définition d'une alimentation variée et équilibrée ?

.....

.....

7. Réponds par « vrai » ou « faux » :

a) *Bien manger signifie varier et équilibrer son alimentation.*.....

b) *On doit manger tous les aliments en grandes quantités.*.....

8. Relève dans le texte le synonyme du mot « nutrition » =

9. Conjuguez les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :

a) Vous (choisir)de manger des fruits.

b) Tu (laver)ton assiette avant de sortir.

c) Nous (être)en bonne santé.

d) Il (prendre) soin de sa santé chaque jour.

10. Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans cette phrase :

— *Les légumes du marché sont frais*

11. Mets cette phrase au féminin et accorde correctement les adjectifs.

-Mon petit frère mange un gâteau délicieux et moelleux.

→ Ma

Production écrite :

Pour rester en bonne santé il faut aussi avoir une bonne hygiène.

Écris un texte dans lequel tu expliques l'importance de la propreté

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Correction

1. Quel est le titre du texte ?

Équilibrer et varier son alimentation

2. Quelle est la source de ce texte ? www.mangerbouger.fr

3. En combien de paragraphes le texte est-il composé ?

3 paragraphes

4. Complète le tableau :

Qui parle ?	À qui ?	De quoi ?	Dans quel but ?
L'auteur	Aux lecteurs / aux familles	D'une alimentation variée et équilibrée	Pour expliquer comment bien manger

5. L'auteur de ce texte : a) explique

6. Relève la définition d'une alimentation variée et équilibrée :

« C'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. »

7. Vrai ou faux ?

a) Bien manger signifie varier et équilibrer son alimentation. → **Vrai**

b) On doit manger tous les aliments en grandes quantités. → **Faux**

8. Synonyme du mot « nutrition » : alimentation

9. Conjuguez les verbes au présent :

a) Vous **choisissez** de manger des fruits.

b) Tu **laves** ton assiette avant de sortir.

c) Nous **sommes** en bonne santé.

d) Il **prend** soin de sa santé chaque jour.

10. Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom :

Les légumes [du marché] sont *frais*.

11. Mets la phrase au féminin :

— Mon petit frère mange un gâteau délicieux et moelleux.

→ Ma petite sœur mange une tarte délicieuse et moelleuse.

(On remplace « frère » par « sœur », « gâteau » par un nom féminin : tarte.)

Production écrite (corrigée proposée)

Pour rester en bonne santé, il est important d'avoir une bonne hygiène. La propreté nous protège des microbes et des maladies. Il faut se laver régulièrement les mains, se brosser les dents et garder son corps propre. Il est aussi nécessaire de nettoyer les aliments avant de les manger et de vivre dans un environnement propre et bien aéré. Grâce à une bonne hygiène, on évite de tomber malade et on garde une vie saine.



للحفاظ على الصحة الجيدة، من المهم الاهتمام بالنظافة الشخصية. النظافة تحمينا من الجراثيم والأمراض. يجب غسل اليدين بانتظام، وتنظيف الأسنان، والحفاظ على نظافة الجسم. من الضروري أيضاً تنظيف الطعام قبل تناوله والعيش في بيئة نظيفة وجيدة التهوية. بفضل النظافة الجيدة، نتجنب الإصابة بالأمراض ونحافظ على حياة صحية.

