

Composition n°1 de français du 1^{er} Trimestre

Texte : l'importance des féculents

Les féculents occupent une place considérable dans un régime alimentaire équilibré. Mais pourquoi sont-ils si importants pour notre corps ?

Les féculents sont des aliments qui renferment de la fécule (qui est une poudre blanche) comme le riz et les pâtes. **{Ils}** sont indispensables dans un régime alimentaire équilibré} et ce pour plusieurs raisons:

- * Les féculents sont notre principale source de glucides.
- * Tout comme l'amidon, les féculents contiennent des fibres, du calcium, du fer et des vitamines du complexe B.
- * Des aliments comme les pâtes et la pomme de terre constituent une bonne source d'énergie.

Pour votre santé, manger des féculents et équilibrez votre assiette en mangeant aussi des fruits et légumes chaque jour.

“Organisation mondiale de la santé”

Compréhension de l'écrit : (13pts)

1) Lis le texte puis choisis la bonne réponse :

- * Dans ce texte l'auteur parle de :
 - a) L'activité sportive
 - b) les féculents
 - c) le lavage des mains.
- * les féculents sont :
 - a) des bonbons
 - b) des matières grasses
 - c) le riz et les pâtes

2) Réponds par vrai ou faux :

- * Les féculents n'occupent pas une place dans un régime alimentaire équilibré.....
- * Ils constituent une bonne source d'énergie.....
- * Les féculents sont riches en fibres, du calcium et du fer.

3) Ils sont indispensables dans un régime alimentaire équilibré.

Que remplace le pronom **ils** dans le texte ? (Choisis la bonne réponse) :

- a) Les fruits
- b) les légumes
- c) les féculents.

4) Complète le tableau suivant :

Verbe	Nom
	Traitement
Nettoyer	

5) Dans la phrase suivante, souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom :

« Pour un régime équilibré, on mange les féculents qui sont une source d'énergie. »

6) Indique le type (impératif ou déclaratif) et la forme (affirmative ou négative) de cette phrase : (choisis la bonne réponse)

« Les sucreries ne sont pas bons pour notre santé. »

7) Écris les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :

* Nous (choisir) une nourriture variée et équilibrée.

* Tu (consommer) beaucoup d'aliments sucrés.

8) Écris au pluriel :

* Un aliment sain et frais

* Des et

9) L'auteur dans ce texte (Choisis la bonne réponse):

a) raconte

b) prescrit

c) explique

Production écrite : (7pts)

Lors de la dernière visite du médecin à l'école. Il a remarqué que certains élèves ne prennent pas soin de leur propreté. Ils ont des caries car ils mangent beaucoup de sucreries et risquent d'être obèses.

Rédige un court texte dans lequel tu expliqueras à tes camarades comment vivre sainement.

N'oublie pas de :

- * Donner un titre à ton texte.
- * Respecter la structure du texte.
- * Employer des adjectifs qualificatifs et des compléments du nom.
- * Employer le présent de l'indicatif.

Banque de mots :

- Laver-nettoyer-manger-se nourrir- bouger – faire du sport-
- Sain- équilibré- correctement – convenablement – propre –l'eau – boire
- Les légumes et les fruits – les bonbons – consommer

Composition n°1 de français du 1^{er} Trimestre - Correction

Texte : l'importance des féculents

Les féculents occupent une place considérable dans un régime alimentaire équilibré. Mais pourquoi sont-ils si importants pour notre corps ?

Les féculents sont des aliments qui renferment de la fécule (qui est une poudre blanche) comme le riz et les pâtes. **{Ils}** sont indispensables dans un régime alimentaire équilibré} et ce pour plusieurs raisons:

- * Les féculents sont notre principale source de glucides.
- * Tout comme l'amidon, les féculents contiennent des fibres, du calcium, du fer et des vitamines du complexe B.
- * Des aliments comme les pâtes et la pomme de terre constituent une bonne source d'énergie.

Pour votre santé, manger des féculents et équilibrez votre assiette en mangeant aussi des fruits et légumes chaque jour.

“Organisation mondiale de la santé”

Compréhension de l'écrit : (13pts)

1) Lis le texte puis choisis la bonne réponse :

- * Dans ce texte l'auteur parle de :
 - a) L'activité sportive
 - b) les féculents**
 - c) le lavage des mains.
- * les féculents sont :
 - a) des bonbons
 - b) des matières grasses
 - c) le riz et les pâtes**

2) Réponds par vrai ou faux :

- * Les féculents n'occupent pas une place dans un régime alimentaire équilibré.....**Faux**.....
- * Ils constituent une bonne source d'énergie.....**Vrai**.....
- * Les féculents sont riches en fibres, du calcium et du fer.**Vrai**.....

3) Ils sont indispensables dans un régime alimentaire équilibré.

Que remplace le pronom **ils** dans le texte ? (Choisis la bonne réponse) :

- a) Les fruits
- b) les légumes
- c) les féculents.**

4) Complète le tableau suivant :

Verbe	Nom
Traiter	Traitement
Nettoyer	Nettoyage

5) Dans la phrase suivante, souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom :

« Pour un régime équilibré, on mange les féculents qui sont une source d'énergie. »

6) Indique le type (impératif ou déclaratif) et la forme (affirmative ou négative) de cette phrase : (choisis la bonne réponse)

« Les sucreries ne sont pas bons pour notre santé. » → type **Déclaratif** forme **négative**

7) Écris les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :

* Nous (choisir)**choisissons**..... une nourriture variée et équilibrée.

* Tu (consommer)**consomm**es..... beaucoup d'aliments sucrés.

8) Écris au pluriel :

* Un aliment sain et frais

* Des bananes **saines**.... et **fraîches**.....(transformation au féminin pluriel).

9) L'auteur dans ce texte (Choisis la bonne réponse):

a) raconte

b) prescrit

c) explique

Production écrite : (7pts)

Lors de la dernière visite du médecin à l'école. Il a remarqué que certains élèves ne prennent pas soin de leur propreté. Ils ont des caries car ils mangent beaucoup de sucreries et risquent d'être obèses.

Rédige un court texte dans lequel tu expliqueras à tes camarades comment vivre sainement.

N'oublie pas de :

- * Donner un titre à ton texte.
- * Respecter la structure du texte.
- * Employer des adjectifs qualificatifs.
- * Employer le présent de l'indicatif.

Banque de mots :

- Laver-nettoyer-manger-se nourrir- bouger – faire du sport-
- Sain- équilibré- correctement – convenablement – propre –l'eau – boire
- Les légumes et les fruits – les bonbons – consommer

Vivre sainement

Vivre saine est très important pour l'être humain mais que faut-il faire pour être en bonne santé ?

Pour avoir une bonne hygiène de vie ce n'est pas vraiment compliquer il faut seulement avoir de bonnes habitudes.

D'abord, l'hygiène corporel c'est à dire se laver les mains avant de manger et se brosser les dents après chaque repas.

Ensuite, se nourrir sainement, manger 5 fruits et légumes frais par jour, éviter les bonbons et les sucreries sans oublier de boire suffisamment d'eau.

Enfin pratiquer une activité physique et bouger tous les jours.

Composition n°2 de français du 1^{er} Trimestre**Texte : L'hygiène de vie**

Une bonne hygiène corporelle participe à une bonne hygiène de vie et repose sur un ensemble de démarches quotidiennes (se doucher régulièrement, changer nos vêtements, se laver les mains avant et après chaque repas et se brosser les dents) qui visent à maintenir la propreté du corps, pour s'assurer une bonne santé.

Une alimentation variée est également très importante : elle consiste à consommer une variété d'aliments riches et équilibrés : des féculents (Pâtes, riz, pain, céréales), cinq fruits et légumes par jour, des protéines (viandes, poissons, œufs, fromages), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (chips, pizzas...) et gras (beurre, crème...). Boire régulièrement de l'eau assure une bonne santé.

Combiner à une alimentation adaptée une activité physique régulière qui contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme le diabète, le cholestérol, et les maladies cardiovasculaires.

Alors, pour être en bonne santé, on doit respecter les règles de l'hygiène, suivre une alimentation saine et pratiquer une activité sportive régulière.

Texte adapté

I. Compréhension de l'écrit : (13PTS)**1) Ce texte est de type :**

- a) explicatif b) prescriptif c) descriptif (1pt)

2) Quelle est l'importance d'une bonne hygiène corporelle ? (1pt)**3) Pour être en bonne santé, quelles sont les règles à respecter ? (1pt)****4) Réponds par « vrai » ou « faux » : (2pts)**

- a) Se doucher régulièrement est une bonne action.
 b) Les viandes, les fromages et les œufs sont des féculents.....
 c) Faire du sport n'est pas important.....
 d) Cinq fruits et légumes par jour font du bien à notre santé.

5) « Elle consiste à consommer une variété d'aliments riches. »

Consommer veut dire : a) consulter b) manger c) économiser. (1pt)

6) Relève du texte :

- a - le nom du verbe « consommer »
 b - deux adjectifs qualificatifs :/..... (2pts)

7) Transforme cette phrase affirmative en phrase négative :

Tu achètes des bonbons chaque matin./ (1pt)

8) Conjugue les verbes mis entre parenthèses au présent de l'indicatif : (2pts)

Les enfants (aimer)les céréales au petit déjeuner parce qu'ils (fournir) des efforts à l'école.

9) Choisis le sujet qui convient pour chaque phrase : (2pts)

a- (ma mère / mes sœurs) me prépare un délicieux gâteau.

b- (Rédha et toi / ma sœur et moi) finissez vos repas.

10) Dans la phrase suivante encadre l'antécédent, entoure le pronom relatif et souligne la P.S.R

Le brosser les dents qui visent à maintenir la propreté du corps

II. Production écrite : (07 PTS)

Durant la dernière séance de la matinée, tu remarques que ton camarade souffre d'un malaise. Tu découvres qu'il n'a pas pris son petit déjeuner.

Rédige un court texte dans lequel tu expliqueras l'importance du petit déjeuner.

Critères de réussite :

- ✓ Donne un titre à ton texte.
- ✓ Emploie la synonymie.
- ✓ Utilise des adjectifs qualificatifs et des compléments du nom.
- ✓ Emploie des phrases déclaratives.
- ✓ Utilise le présent de l'indicatif.
- ✓ Fais attention aux fautes d'orthographe et aux majuscules.

Bon courage

Composition n°2 de français du 1^{er} Trimestre - Correction

Texte : L'hygiène de vie

Une bonne hygiène corporelle participe à une bonne hygiène de vie et repose sur un ensemble de démarches quotidiennes (se doucher régulièrement, changer nos vêtements, se laver les mains avant et après chaque repas et se brosser les dents qui visent à maintenir la propreté du corps, pour s'assurer une bonne santé.

Une alimentation variée est également très importante : elle consiste à consommer une variété d'aliments riches et équilibrés : des féculents (Pâtes, riz, pain, céréales), cinq fruits et légumes par jour, des protéines (viandes, poissons, œufs, fromages), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (chips, pizzas...) et gras (beurre, crème...). Boire régulièrement de l'eau assure une bonne santé.

Combiner à une alimentation adaptée une activité physique régulière qui contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme le diabète, le cholestérol, et les maladies cardiovasculaires.

Alors, pour être en bonne santé, on doit respecter les règles de l'hygiène, suivre une alimentation saine et pratiquer une activité sportive régulière.

Texte adapté

Compréhension de l'écrit : (13PTS)

1) Ce texte est de type :

a) explicatif

b) prescriptif

c) descriptif (1pt)

2) Quelle est l'importance d'une bonne hygiène corporelle ? (1pt)

- Une bonne hygiène corporelle participe à une bonne hygiène de vie

3) Pour être en bonne santé, quelles sont les règles à respecter ? (1pt)

- pour être en bonne santé les règles à respecter sont les règles de l'hygiène, suivre une alimentation saine et pratiquer une activité sportive régulière.

4) Réponds par « vrai » ou « faux » : (2pts)

a) Se doucher régulièrement est une bonne action.vrai.....

b) Les viandes, les fromages et les œufs sont des féculents.....Faux.....

c) Faire du sport n'est pas important.....Faux.....

d) Cinq fruits et légumes par jour font du bien à notre santé.Vrai.....

5) « Elle consiste à consommer une variété d'aliments riches. »

Consommer veut dire :

a) consulter

b) manger

c) économiser. (1pt)

6) Relève du texte :

a - le nom du verbe « consommer » ... la consommation....

b - deux adjectifs qualificatifs :bonne...../.....importante..... (2pts)

7) Transforme cette phrase affirmative en phrase négative :

Tu achètes des bonbons chaque matin./Tu n'achètes pas de bonbons chaque matin..... (1pt)

8) Conjugue les verbes mis entre parenthèses au présent de l'indicatif : (2pts)

Les enfants (aimer) .aiment..les céréales au petit déjeuner parce qu'ils (fournir) .fournissent... des efforts à l'école.

9) Choisis le sujet qui convient pour chaque phrase : (2pts)

a- (ma mère / mes sœurs) me prépare un délicieux gâteau.

b- (Rédha et toi / ma sœur et moi) finissez vos repas.

10) Dans la phrase suivante encadre l'antécédent, entoure le pronom relatif et souligne la P.S.R

Le brosser les dents qui visent à maintenir la propreté du corps.

Production écrite : (07 PTS)

Durant la dernière séance de la matinée, tu remarques que ton camarade souffre d'un malaise. Tu découvres qu'il n'a pas pris son petit déjeuner.

Rédige un court texte dans lequel tu expliqueras l'importance du petit déjeuner.

Critères de réussite :

- ✓ Donne un titre à ton texte.
- ✓ Emploie la synonymie.
- ✓ Utilise des adjectifs qualificatifs et des compléments du nom.
- ✓ Emploie des phrases déclaratives.
- ✓ Utilise le présent de l'indicatif.
- ✓ Fais attention aux fautes d'orthographe et aux majuscules.

Bon courage

Le repas le plus important de la journée.

Le petit déjeuner est vraiment le repas le plus important de la journée ! C'est une source immédiate d'énergie pour notre corps et notre cerveau.

Si nous ne prenons pas ce repas, nous risquons d'avoir des difficultés de concentration et une baisse d'énergie car c'est le carburant qui nous permet de travailler efficacement en classe.

De plus, un petit déjeuner complet nous aide à éviter le grignotage excessif durant la matinée ce qui n'est pas bon pour notre santé.

Le petit déjeuner doit contenir des aliments variés : des céréales, des produits laitiers et des fruits frais.