

Première composition annuelle de Français.

Nom et prénom(s) : Classe : 1ère AM....

Une alimentation variée est constituée d'aliments différents. Ils proviennent, au fil des repas, des collations et des journées, des trois catégories d'aliments de l'assiette équilibrée (fruits et légumes, produits céréaliers et aliments riches en protéines).

Les aliments renferment tous des éléments nutritifs différents. Aucun à lui seul ne suffit ni ne garantit la santé puisque les aliments se complètent. Ils font un travail d'équipe. Les couleurs, les formes, les textures et les saveurs dans les assiettes sont un bon indice d'une bonne variété d'aliments. Et c'est tellement plus appétissant !

Il est important qu'un enfant développe de bonnes habitudes alimentaires dès son plus jeune âge, car cela influence ses habitudes alimentaires futures. En effet, les aliments qu'il découvre et apprend à aimer lorsqu'il est petit vont très probablement demeurer parmi ses préférés.

Offrir une grande variété d'aliments nourrissants à un tout-petit est donc la meilleure manière de l'aider à développer ses goûts.

Naître et grandir. Révision scientifique : Stéphanie Côté, M. Sc., nutritionniste



I. Compréhension de l'écrit. (14 points)

1. Choisis le titre qui conviendrait le mieux au texte. (01 pt)

- une bonne hygiène corporelle. - une alimentation variée. - la malbouffe.

2. Relève, dans le texte, une définition. (02 pts)

3. Réponds par " Oui " ou par " Non ". (01 pt)

- Ce texte est accompagné d'une illustration.

4. Que contient une assiette équilibrée ?

(01 pt)

5. Classe les aliments suivants, dans le tableau ci-dessous : (02 pts)

Oranges - fromages - viandes - pomme de terre.

Aliment riche en protéines	Légume	Produit laitier	Fruit
.....			

6. Réponds par " Vrai " ou faux : (03 pts)

- a. Développer de bonnes habitudes alimentaires est bon pour l'enfant.
b. Les aliments ne contiennent pas tous des nutriments différents.
c. Une alimentation variée développe le goût.

7. Souligne le complément du nom et encadre les adjectifs qualificatifs épithètes. (02 pts)

a. Ils proviennent des trois catégories d'aliments.

b. Un enfant développe des habitudes alimentaires.

8. Complète au présent de l'indicatif en remplaçant " Les aliments " par " Un aliment." (01 pt)

- Les aliments renferment des éléments nutritifs différents.

- Un aliment.....des éléments nutritifs.

9. Complète au masculin pluriel : (01 pt)

- Il est important qu'un enfant développe de bonnes habitudes alimentaires.

- Il est important qu'un enfant développe de..... usages alimentaires.

II. Situation d'intégration. (06 points)

Ton ami(e) consomme trop de sucreries. Il (Elle) devient gros(sse).

* Rédige un court texte dans lequel tu lui expliqueras qu'est-ce qu'une alimentation variée et équilibrée afin qu'il (elle) perde du poids. (Réfère-toi à la banque de mots donnée ci-dessous)

Noms	Verbes	Adjectifs
- Les aliments. - La nourriture. - Les sucreries. - Les matières grasses. - quantités. - Fruits et légumes...	- manger, s'alimenter, se nourrir. - diminuer. - constituer...	- raisonnables. - sains. - alimentaire. - important...