C.E.M : Dif El Amri Bir Rogaa	niveau : 1ère AM
Devoir surveillé n : 01	

Texte : manger convenablement

Bien manger signifie consommer une variété d'aliments pour se sentir bien et rester en bonne santé. Une alimentation saine accompagnée d'une vie active, diminue tous risques de maladies et aide à atteindre un poids normal.

Pour manger sainement on doit :

1. Choisir une variété d'aliments : fruits,légumes,protéines(poisson,viande,œuf),féculents(pain,riz,pates)et les produits laitiers(lait, fromage, yaourt)
2. Limiter la consommation d'aliments et de boissons riches en graisses, sucre et sodium.
3. Boire de l'eau car notre organisme en a besoin pour fonctionner correctement.

La santé vient en mangeant (brochure)

Questions : I) Compréhension de l'écrit :(13 points)

1) **Choisis la bonne réponse : (2pts)**
   Dans ce texte **:**
   - a- explique b-raconte ……

2) Que signifie **bien manger : (2pts)**
   ……
   ……

3) **Réponds par vrai ou faux : (3pts)**
   - Pour avoir une bonne santé on ne doit pas varier la nourriture ……..
   - Notre corps a besoin de l'eau pour fonctionner correctement ……

4) **Bouffer** veut dire : **(1pt)** **-manger** **-laver**

5) Souligne **le complément du nom, et** encadre **l'adjectif qualificatif** et entoure **le nom** dans la phrase suivante : **(3pts)**
   - Une bonne alimentation nous évite les problèmes de santé.

6) **Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif. (2pts)**
   -« je **(limiter)** la consommation des aliments sucrés. »……..
   -« Nous **(choisir)** de consommer une variété d'aliments…….

II) Situation d'intégration partielle : (7pts)

……..

.....
.....
.....

BON COURAGE votre professeur KHALFALLA .F

DZPEN.COM | منصة القلم الجزائري