



Niveau : 1AM

2025/2026

Composition de français du 1^{er} trimestre

durée 2h

Texte :

Chaque jour, nous mangeons pour avoir de la force et rester en bonne santé. Mais savons-nous vraiment ce qu'est la nourriture saine ?

Une nourriture saine , c'est celle qui apporte a notre corps tout ce dont il a besoin : des vitamines, des protéines et de l'énergie. On la trouve dans les fruits, les légumes, le pain, le lait, le poisson et la viande. Il faut éviter de consommer trop de gâteaux, de chips ou de boissons sucrées, car cela peut être mauvais pour la santé. Ils peuvent nous faire grossir ou nous rendre fatigués .

Manger équilibré, c'est varier les repas ,manger de tout en quantité raisonnable, et ne pas abuser des aliments trop gras ou trop sucrés. Bien se nourrir nous aide a grandir et a rester fort ,actif et en pleine forme . La bonne alimentation c'est celle qui nous aide a vivre mieux chaque jour .

Magazine scolaire "Sante et jeunesse "

I)-Compréhension de l'écrit (12pts):

1- Lis le texte puis recopie la bonne réponse .

(1.5pt)

Dans ce texte l'auteur nous parle de:

a)-La nourriture saine / b)- l'hygiène des mains / c)- l'hygiène des dents .

Nous mangeons chaque jour pour:

a)-aller à l' école. / b)- avoir de la force . / d)- dormir tôt.

Manger équilibré veut dire :

a)-manger des sucreries . / b)-manger varié. / c)-manger du pain.

2) -Qu'est ce qu'une nourriture saine ?

(1pt)

3)- Quels aliments faut-il éviter ?

(1pt)

4)-Réponds par " vrai "ou " faux"

(1pt)

- La bonne nourriture apporte des vitamines, des protéines et de l'énergie.
- Les gâteaux, les chips et les boissons sucrées sont bons pour la santé.

5)-Quel mot dans le texte a le même sens que " manger " ?

(1pt)

6)-Relève du texte une illustration (un exemple) d' aliment sain .

(1pt)

7)-Classe chaque aliment dans la colonne qui convient .

(1.5pt)

Les boissons sucrées- les chips -les fruits - les gâteaux - les légumes - le poisson.

Les aliments bons pour la santé.	Les aliments mauvais pour la santé.

8)- Souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom.

(1pt)

Les délicieux fruits du jardin décorent le panier .

9)-Conjuge les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif .

(1pt)

Les enfants (**consommer**)des fruits tous les jours.

Tu (**choisir**)toujours des aliments sains.

10)-Accorde correctement les adjectifs qualificatifs .

(1pt)

Un repas sain et équilibré nous assure une bonne santé .

Des repas..... etnous assurent une bonne santé.

11)-Propose un titre au texte

(1pt)

II)- Situation d' intégration (8pts):

Tu manges plusieurs fois par jour ,et tous ces aliments laissent des restes de nourriture entre les dents .Pour éviter les caries dentaires et garder une bouche propre et saine ,il est important d'avoir une bonne hygiène dentaire.

Rédige un texte dans lequel tu expliques l'importance de se brosser les dents chaque jour .

Pour réussir ton texte:

-donne un titre.

-emploie le présent de l'indicatif.

-utilise au moins un adjectif qualificatif et un complément du nom.

-aide-toi de la boîte à mots suivante.

Verbes	Noms	Adjectifs.
-Se laver -se brosser-nettoyer-protéger - éviter.	-les dents - la bouche - le brossage - le dentifrice. - la carie - l'hygiène. la brosse à dents.	Saines - blanches - propres. bonne-

"Mange bien et ta santé te remerciera."

Bon courage.

Corrigé de la composition du premier trimestre (1am).

I)-Compréhension de l'écrit (12pts):

1- Lis le texte puis recopie la bonne réponse .

* Dans ce texte l'auteur nous parle de: **a)-La nourriture saine. (0.5pt)**

* Nous mangeons chaque jour pour: **b)- avoir de la force . (0.5pt)**

* Manger équilibré veut dire : **b)-manger varie. (0.5pt)**

2) -Qu'est ce qu'une nourriture saine ? **(1pt)**

La nourriture saine c'est : celle qui apporte a notre corps tout ce dont il a besoin.

(Ou bien) **celle qu'on trouve dans les fruits ,les légumes ,le pain ,le lait ,
le poisson et la viande.**

3)- Quels aliments faut-il éviter ? **(1pt)**

Les aliments qu'il faut éviter sont : les gâteaux ,les chips et les boissons sucrées.

4)-Réponds par " vrai "ou " faux"

▪ La bonne nourriture apporte des vitamines, des protéines et de l'énergie. **Vrai ----- (0.5pt)**

▪ Les gâteaux, les chips et les boissons sucrées sont bons pour la santé. **Faux -----(0.5pt)**

5) -Quel mot dans le texte a le même sens que " manger " ?

Dans le texte le mot qui a le même sens que " manger " est :

consommer ou bien **se nourrir . (1pt)**

6) -Relève du texte une illustration (un exemple) d' aliment sain .

L'illustration ou l'exemple d'aliment sain dans le texte est :

fruits , les légumes ,le lait, le poisson et la viande. (1pt)

Les

7)-Classe chaque aliment dans la colonne qui convient . **(1.5pt)**

Les boissons sucrées -les chips -les fruits - les gâteaux - les légumes - le poisson.

Les aliments bons pour la sante.	Les aliments mauvais pour la sante.
-Les fruits - les légumes - le poisson.	-Les boissons sucrées - les chips - les gâteaux.

8)- Souligne l'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom.

Les délicieux fruits du jardin décorent le panier . **(1pt)**

9)-Conjugué les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif .

Les enfants **consomment** des fruits tous les jours. **(0.5pt)**

Tu **choisis** toujours des aliments sains. **(0.5pt)**

10)-Accorde correctement les adjectifs qualificatifs .

Un repas sain et équilibré nous assure une bonne santé .

Des repas **sains et équilibrés** nous assurent une bonne santé. **(1pt)**

11)-Propose un titre au texte .

Plusieurs titres peuvent être acceptés, par exemple : **(1pt)**

La nourriture saine. / Bien manger pour grandir. / Bien manger pour être en bonne sante.

L'importance de bien se nourrir. / l'importance de manger convenablement. / Les aliments sains / Les aliments bons pour la sante. /Choisir la bonne alimentation .

II)-Situation d' intégration (8pts):

Objectif:

- Rédiger un texte court cohérent et structuré pour expliquer l'importance du brossage des dents ,en donnant une définition et en utilisant correctement le présent de l'indicatif ,des adjectifs qualificatifs appropriés et au moins un complément du nom .

Critères	Indication d'évaluation.	Barème
1.Titre pertinent.	- Le titre doit correspondre au thème du brossage des dents .	1
2. Idée principale claire et phrases cohérentes .	- Le texte explique l'importance du brossage des dents. -Les phrases sont simples ,cohérentes et compréhensibles ,elles s' enchaînent logiquement , elles sont centrées sur le thème principal.	2.5
3. Définition du brossage des dents.	- L' élève doit donner une définition du brossage des dents et son importance .	2
4.Utilisation des ressources linguistiques.	-les verbes sont conjugués au présent de l'indicatif. -Les adjectifs qualificatifs sont accordées. -Un ou deux compléments du nom pour enrichir le nom. -Le vocabulaire choisi est approprié au thème de l' hygiène dentaire.	1.5
4.Orthographe et lisibilité.	-Le texte est lisible ,les mots sont correctement écrits et respectent les règles de base (quelques fautes mineures sont acceptables tant que le sens reste compréhensible .)	1
5.Total.		8