

## Composition de français du 1<sup>er</sup> trimestre.

Nom : ..... prénom : ..... classe : 1<sup>e</sup>AM



### Pourquoi le petit-déjeuner est-il important ?

Beaucoup d'enfants oublient de prendre leur petit-déjeuner. Pourtant, il est essentiel pour bien commencer la journée. Mais pourquoi ce repas est-il si important ?

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée : lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques dont il aura besoin au cours de la journée. Il est également essentiel car il permet de récupérer après le long "jeûne" de la nuit. Un petit-déjeuner équilibré doit comporter un produit laitier (lait, yaourt, fromage...), un fruit ou un jus de fruit pour la vitamine C et en sucre, un produit céréalier (pain, biscotte, galette...), une boisson chaude ou froide pour se réhydrater en eau.

Prendre un petit-déjeuner équilibré améliore les performances intellectuelles, la mémoire et la concentration.

**Site Internet.**

### I-COMPREHENSION DE L'ECRIT (13pts):

1) Encadre la bonne réponse. (2pts)

- Ce texte est :      **a-** narratif      **b-** explicatif      **c-** descriptif.
- Ce texte parle de : **a-** l'importance des vitamines. **b-** l'importance du petit-déjeuner.  
**c-** l'importance du sport.

2) Réponds par **(vrai)** ou **(faux)**. (2pts)

- Les enfants oublient leur petit-déjeuner. (.....)
- Le petit-déjeuner n'est pas le repas le plus important. (.....)
- Il donne l'énergie au corps de l'enfant. (.....)
- Le petit-déjeuner améliore la mémoire. (.....)

3) Retrouve dans le texte le synonyme du mot « important » = ..... (1pt)

4) Complète le tableau : (2pts)

| Verbes    | Nom           |
|-----------|---------------|
| Améliorer | .....         |
| .....     | réhydratation |

5) « Le matin, l'enfant prend une boisson chaude ou un jus de fruit. » (2pts)

- Souligne dans cette phrase l'adjectif et le C.N et entoure le nom de chacun.

6) Mets les verbes entre parenthèses (...) au présent de l'indicatif. (2pts)

- Vous (choisir)..... les aliments riches en vitamines.

- Tu (pratiquer) ..... du sport chaque jour.

7) Ecris cette phrase au singulier. (2pts)

- Les enfants qui oublent de prendre le petit-déjeuner, sont chétifs et malades.

- L'enfant qui....., .....et.....

## II- ECRITURE. (7pts)

Voici un texte qui explique les bonnes règles d'hygiène pour vivre sainement et grandir en bonne santé. Malheureusement ces phrases sont en désordre ! Remets-les en ordre et complète le texte par les mots de la liste : **musclé - brosser - santé - vitamines**

Pour grandir et rester en bonne....., il faut suivre les consignes suivantes :

- Ensuite, il est important de se nourrir correctement et varier ses aliments riches en protéines, féculents, calcium et.....
- Enfin, il faut pratiquer un sport pour avoir un corps bien..... et fort.
- D'abord, il faut avoir une bonne hygiène corporelle : se laver les mains avant de manger, se ..... les dents après chaque repas et se doucher quotidiennement.

.....

- .....
- .....
- .....

Réfléchis bien et soigne ton écriture !

Bon courage

