

## Sujet 2

**L'importance d'une bonne alimentation**

Pour fonctionner, ton corps a besoin d'énergie. Ce sont les aliments que tu manges qui permettent de produire cette énergie. Mais, que faut-il manger et comment manger ?

Si tu manges trop, tu grossis anormalement ; tu risques l'obésité qui provoque plusieurs maladies. Si tu ne t'alimentes pas bien, tu maigris et là encore tu ne seras pas en bonne santé. Alors, le mieux c'est de manger quand il faut et surtout ce qu'il faut. Ton alimentation doit être variée et surtout équilibrée. Elle se compose de protéines (viande, poisson, œufs, fromage), de lipides (huile, beurre, margarine) et surtout de glucides (pain, riz, pâtes, haricots) qui apportent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Les fruits et légumes assurent l'apport en vitamines. Ces micro-aliments donnent à ton corps l'équilibre dont il a besoin. N'oublie surtout pas de consommer suffisamment d'eau. C'est l'élément le plus important pour le bon fonctionnement de ton organisme.

Enfin, comme tu peux le constater, une alimentation équilibrée est vraiment nécessaire au développement normal de ton corps d'adolescent.

« La nutrition au service de la santé », texte adapté

**A- COMPREHENSION:**

- ① Que représente le 2° paragraphe par rapport au 1° ?
- ② A qui s'adresse ce texte ? Justifie ta réponse.
- ③ Des aliments sont cités dans le 2° paragraphe. Lesquels consommes-tu souvent ?
- ④ Barre l'intrus dans les listes suivantes.
  - Glucides : gâteau – chocolat – pain – camembert
  - Protéines : poisson – pomme de terre – fromage - poulet
- ⑤ Choisis la bonne réponse. D'après le texte, il faut manger :
  - a) en quantité
  - b) en qualité
  - c) à toute heure

- 6 Qu'apportent les fruits et les légumes à notre organisme ?
- 7 Relève du texte les substituts lexicaux (synonymes) des noms suivants :  
 - le corps = ..... - les vitamines = .....
- 8 Dans les phrases suivantes, souligne d'un trait l'adjectif qualificatif et de deux traits le complément du nom.
- Une alimentation équilibrée assure la bonne santé de l'organisme.
  - Le corps humain est fragile ; sa ration de vitamines est indispensable
  - L'éducation alimentaire des enfants est importante.
- 9 Relève du texte deux verbes du 2<sup>o</sup> groupe puis donne leur infinitif.
- 10 Ajoute aux verbes les terminaisons du présent de l'indicatif.
- Je fin..... de manger. - Nous rempli..... nos verres d'eau. - Elle pétr..... la pâte. - Vous grossi.....
  - Tu agrand..... le cercle. - Elles rougi..... vite.
- 11 Ecris les adjectifs au féminin.

Un homme heureux	Une femme .....
Un gentil garçon	Une ..... fille
Un match amical	Une rencontre .....
Un beau jardin	Une ..... fleur
Un gros camion	Une ..... voiture
Un lion féroce	Une bête .....
Un repas varié	Une salade .....

**B- EXPRESSION ECRITE:**

**Sujet :** Ton camarade mange des gâteaux à tout moment. Rédige un paragraphe de cinq (05) phrases pour lui expliquer l'importance de manger quand il faut et de varier son alimentation.

## Sujet 2

A- COMPREHENSION

- ① Le 2° paragraphe représente une réponse à la question du 1° paragraphe.
- ② Le texte s'adresse à moi, le lecteur adolescent que je suis.  
L'emploi du pronom « tu », le justifie.
- ③ Je consomme souvent du pain, des pâtes, des œufs et du fromage.
- ④ L'intrus : - Glucides : camembert - Protéines : pomme de terre
- ⑤ D'après le texte, il faut manger **b) en qualité**
- ⑥ Les fruits et les légumes apportent des vitamines à notre organisme.
- ⑦ Les synonymes : - le corps = **L'organisme** - les vitamines = **Les micro aliments**.
- ⑧ Adjectif et complément du nom :
- Une alimentation équilibrée assure la bonne santé de l'organisme.
  - Le corps humain est fragile ; sa ration de vitamines est indispensable
  - L'éducation alimentaire des enfants est importante.
- ⑨ Les deux verbes du 2<sup>e</sup> groupe: grossis → grossir / maigris → maigrir
- ⑩ Les terminaisons du présent de l'indicatif 2° groupe :
- Je finis de manger. - Nous remplissons nos verres d'eau. - Elle pétrit la pâte. - Vous grossissez - Tu agrandis le cercle. - Elles rougissent vite.
- ⑪ Le féminin des adjectifs :

Un homme heureux	Une femme <b>heureuse</b>
Un gentil garçon	Une <b>gentille</b> fille
Un match amical	Une rencontre <b>amicale</b>
Un beau jardin	Une <b>belle</b> fleur
Un gros camion	Une <b>grosse</b> voiture
Un lion féroce	Une bête <b>féroce</b>
Un plat varié	Une salade <b>variée</b>

# Corrigés

# Français

## **B- EXPRESSION ECRITE:**

- Mehdi, tu manges des sucreries à tout moment. Tu risques de grossir et même de devenir obèse. C'est très mauvais pour ta santé. Alors, organise toi et mange seulement lorsque tu as faim. Et, n'oublie surtout pas de varier ton alimentation.

أستاذي معي  
Avec mon Prof.

2G  
الجيل الثاني

تأليف: مجموعة من الأساتذة والمفتشين



# جميع المواد

لغة عربية، علوم فيزيائية، رياضيات  
تاريخ، جغرافيا، فرنسية، تربية إسلامية  
تربية مدنية، انجليزية، علوم طبيعية، إعلام

✓ أكثر من 100 موضوع نموذجي.  
✓ حلول مفصلة.

# 1AM متوسط

منشورات كليك



ClicEditions