Test d'évaluation diagnostique تقويم تشخيصي

Texte :

Pourquoi le petit-déjeuner est-il important ?

Beaucoup de personnes négligent ou oublient de prendre leur petit-déjeuner. Pourtant, ce repas est conseillé pour bien débuter 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 qui vous apportent des besoins en vitamine C et en sucre, un produit céréalier (pain, biscotte, galette…), une boisson chaude ou froide pour se réhydrater en eau. Il est tout à fait possible d'intégrer des produits gras et sucrés comme le beurre, le miel ou les confitures.

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

Malakoff-Humains, L'importance du petit-déjeuner

I/ Compréhension de l'écrit :(13pts)

1- Souligne la bonne réponse : (1.5pts)

a- Dans ce texte, on parle de :

- l'importance du petit -déjeuner
- la préparation d'un petit-déjeuner

b- On prend le petit-déjeuner pour :

- terminer la journée
- commencer la journée

c- Le petit-déjeuner doit apporter au corps :

- la moitié des besoins énergétiques
- un tiers des besoins énergétiques
- un quart des besoins énergétiques.

2-Réponds par vrai ou faux : (2pts)

a) Le petit-déjeuner n'est pas essentiel ……

b) Les céréales apportent des vitamines au corps ……

c) Le petit-déjeuner équilibré comprend seulement un produit laitier ……

d) Le petit-déjeuner améliore la concentration ……

3- Relève dans le texte un avantage du petit-déjeuner. (01pt)

……

……

4-Relève dans le texte un exemple. (01pt)

……

5- Le petit-déjeuner est <u>un repas important de la journée.</u> (1.5pts)

Complète le tableau suivant à partir du groupe nominal souligné :

Nom	*Adjectif qualificatif*	*Complément du nom*

6-Mets les verbes mis entre (……) au présent de l'indicatif : (2pts)

-Le petit-déjeuner (fournir) …… de l'énergie au corps.

-Nous (choisir)…….. un petit-déjeuner équilibré.

7- Réécris la phrase suivante en remplaçant le mot souligné « le petit-déjeuner » par « l'alimentation » : (1.5pts)

<u>Le petit-déjeuner</u> équilibré est important.

L'alimentation……

8- Complète avec les mots suivants : rester, l'importance, équilibré. (1.5pts)

Dans ce texte, l'auteur explique …… du petit-déjeuner …….. pour …… en bonne santé.

9- Propose un autre titre au texte (01pt) ……

<u>II/Situation d'intégration :</u> (07pts)

Ton camarade fréquente les Fast-Food d'une façon exagérée, c'est pourquoi il souffre de l'obésité.

Rédige un court paragraphe dans lequel tu lui expliques ***l'importance d'une alimentation saine.***

……

……

……

……

……

Test d'évaluation diagnostique تقويم تشخيصي

Corrigé-type التصحيح النموذجي

Texte :

Pourquoi le petit-déjeuner est-il important ?

Beaucoup de personnes négligent ou oublient de prendre leur petit-déjeuner. Pourtant, ce repas est conseillé pour bien débuter 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 qui vous apportent des besoins en vitamine C et en sucre, un produit céréalier (pain, biscotte, galette…), une boisson chaude ou froide pour se réhydrater en eau. Il est tout à fait possible d'intégrer des produits gras et sucrés comme le beurre, le miel ou les confitures.

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

Malakoff-Humains, L'importance du petit-déjeuner

I/ Compréhension de l'écrit :(13pts)

1- Je souligne la bonne réponse : (1.5pts)

a- Dans ce texte, on parle de :

- l'importance du petit -déjeuner
- la préparation d'un petit-déjeuner

b- On prend le petit-déjeuner pour :

- terminer la journée
- commencer la journée

c- Le petit-déjeuner doit apporter au corps :

- la moitié des besoins énergétiques
- un tiers des besoins énergétiques
- un quart des besoins énergétiques.

2-Je réponds par vrai ou faux : (2pts)

a)	Le petit-déjeuner n'est pas essentiel		**Faux**
b)	Les céréales apportent des vitamines au corps		**Vrai**
c)	Le petit-déjeuner équilibré comprend seulement un produit laitier	Faux	**Faux**

3- Je relève dans le texte un avantage du petit-déjeuner. (01pt)
Le petit-déjeuner équilibré améliore les performances intellectuelles.

4-Je relève dans le texte un exemple. (01pt)
(pain, biscotte, galette…).
5- Le petit-déjeuner est un repas important de la journée.

Je complète le tableau suivant à partir du groupe nominal souligné : (1.5pts)

Nom	*Adjectif qualificatif*	*Complément du nom*
un repas	**important**	**de la journée**

6-Je mets les verbes mis entre (...) au présent de l'indicatif : (2pts)

-Le petit-déjeuner (fournir) **fournit** de l'énergie au corps.

-Nous (choisir) **choisissons** un petit-déjeuner équilibré.

7- Je réécris la phrase suivante en remplaçant le mot souligné « le petit-déjeuner » par « l'alimentation » : (1.5pts)

Le petit-déjeuner équilibré est important.

L'alimentation équilibrée est **importante**.

8- Je complète avec les mots suivants : rester, l'importance, équilibré. (1.5pts)

Dans ce texte, l'auteur explique **l'importance** du petit-déjeuner **équilibré** pour **rester** en bonne santé.

9- Je propose un autre titre au texte (01pt) **Les bienfaits d'un petit-déjeuner équilibré**.

II/Situation d'intégration : (07pts)

Ton camarade fréquente les Fast-Food d'une façon exagérée, c'est pourquoi il souffre de l'obésité.

Rédige un court paragraphe dans lequel tu lui expliques ***l'importance d'une alimentation saine.***

A titre indicatif :

Pour rester en bonne santé, il faut d'abord prendre un repas équilibré et varié avec des quantités modérées. Ensuite, On doit consommer des fruits, des légumes, des féculents et boire beaucoup d'eau. Enfin, il faut manger moins gras, moins sucré et moins salé car un esprit sain est dans un corps sain.