



República de Moçambique
Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano
Instituto Nacional de Exames, Certificação e Equivalências

ESG / 2021
12ª Classe

Exame Final de Língua Francesa

1ª Chamada
90 Minutos

Este exame contém quarenta (40) perguntas com 4 alternativas de resposta cada uma. Escolha a alternativa correcta e RISQUE a letra correspondente na sua folha de resposta.

Lisez attentivement le texte et répondez aux questions qui suivent.

L'ALIMENTATION DES JEUNES

Entre l'âge de 15 et 30 ans, les recommandations alimentaires sont différentes. Les besoins nutritionnels d'un adolescent ne sont pas les mêmes pour les adultes.

Cependant, de nos jours, les adolescents font de moins en moins attention à leur alimentation et ils ne donnent pas à leur organisme les nutriments dont il a besoin. Ainsi, la mauvaise alimentation des jeunes peut facilement se trouver à partir de leur consommation excessive de pizzas, d'hamburgers et de pommes frites. Ces aliments sont trop caloriques et peu nutritionnels.

En effet, manger des aliments gras favorise le stockage des graisses qui deviennent difficiles à éliminer. De plus ces aliments sont pauvres en nutriments essentiels tels que les vitamines et les sels minéraux et ils n'apportent donc pas une réelle valeur nutritionnelle.

L'exemple type d'un jeune qui a une mauvaise alimentation serait celui qui mange souvent dans les fast food (KFC, King Pie), qui boit beaucoup de soda (Frozy, Fizz) et qui aime bien grignoter des snacks en regardant la télévision.

Une mauvaise alimentation entraîne une baisse de tonus, une réponse plus lente du système immunitaire pour lutter contre les attaques, une moins bonne récupération au niveau musculaire et des difficultés de concentration.

Par ailleurs, une consommation trop peu variée, trop riche en graisses, en sucre ou en sel causera forcément des problèmes de santé tôt ou tard. La conséquence la plus évidente de la mauvaise nutrition est le surpoids et l'obésité. Les petits snacks ici et là s'accumulent rapidement, et les conséquences sur la santé sont importantes chez les jeunes en surpoids ou obèses parce qu'ils risquent d'avoir des caries dentaires, des maladies cardio-vasculaires, du diabète, du cancer et de l'ostéoporose.

L'hypertension est un autre trouble que l'on retrouve chez les jeunes qui ont une mauvaise nutrition. L'hypertension, aussi connue comme l'hypertension artérielle, est appelée "la tueuse silencieuse" car elle passe souvent inaperçue.

La nutrition joue un rôle majeur dans le développement et le traitement du cancer. À partir d'études récentes, on a constaté que la consommation régulière de fruits et de légumes évite l'apparition de certains cancers comme les cancers du pancréas, de l'estomac, du sein, du col de l'utérus et d'autres encore. On peut donc

affirmer aujourd'hui qu'une alimentation pauvre en fruits et légumes augmente les risques de développer un cancer au cours de la vie.

Les complications de santé liées à une mauvaise nutrition peuvent aussi être psychologiques et cognitives. Elles sont physiques, quand on n'a pas les nutriments nécessaires pour le bon fonctionnement de l'organisme. Ceci peut entraîner une perte de la densité osseuse, un taux élevé de cholestérol ou des problèmes comme la

goutte, les calculs rénaux, les calculs biliaires etc.

Et les aliments conseillés pour une bonne alimentation sont évidemment les fruits et les légumes, les céréales et les grains complets, les légumineuses pour les protéines, l'eau et les oléagineux en quantité raisonnable pour les bonnes graisses qu'ils contiennent.

Enfin, en modifiant l'alimentation, les effets positifs peuvent apparaître rapidement dans l'organisme: un bon niveau d'énergie, une bonne qualité de sommeil et une excellente capacité de concentration.

Texte Adapté

LINGUA FRANCESA

1. En général, de quoi parle le texte? Il parle des
A adultes. B jeunes. C nutriments. D vitamines.
2. D'après le texte, qui ne se préoccupe pas avec l'alimentation? Ce sont les
A adultes. B jeunes. C nutritionnistes. D pauvres.
3. Quels aliments sont-ils riches en vitamines? Ce sont les
A fruits. B hamburgers. C pizzas. D snacks.
4. Pourquoi est-ce que la graisse est mauvaise pour l'organisme? Elle est mauvaise pour l'organisme parce qu'elle est
A difficile à éliminer. B nutritionnelle. C pauvre en calories. D riche en vitamines.
5. Comment peut-on éviter le cancer? On peut l'éviter en mangeant beaucoup de
A frites. B légumes. C pizzas. D snacks.
6. Quel est l'effet négatif plus évident d'une mauvaise alimentation ? L'effet négatif plus évident d'une mauvaise alimentation est le/la...
A bon niveau d'énergie. C perte de la densité osseuse.
B bonne qualité de sommeil. D surpoids et l'obésité.
7. D'après le texte, qu'est-ce que les jeunes consomment excessivement ? Ils consomment des...
A fruits. B hamburgers. C légumes. D œufs.
8. L'hypertension est aussi appelée "la tueuse silencieuse" parce qu'elle...
A attaque souvent les adultes. C est facilement reconnue.
B attaque souvent les jeunes. D passe souvent inaperçue.

Chassez l'intrus

9. A Eau B Jus C Sel D Vin

Qu'exprime cette phrase ?

10. Manger sainement contribue pour le bon fonctionnement de l'organisme humain.
A Conseil B Demande C Obligation D Ordre

Complétez les phrases avec l'option correcte.

11. C'est ma Elle s'appelle Rosa.
A amie B cousin C grand-mère D grand-père
12. Micaela mange souvent...légumes. Elle est végétarienne.
A de l' B de la C des D du

Associez l'image à l'option correcte. (Questions 13 et 14)



13



14

13. A Carrote B Oignon C Poivron D Tomate
14. A Biscuit B Croissant C Gâteau D Pain

Complétez les phrases

15. Au supermarché, Tatiana a acheté de la ...pour préparer des biscuits.
A laitue B margarine C tomate D viande
16. Ce soir, nous allons manger au ...
A cinéma. B magasin. C marché. D restaurant.
17. Patrício est tombé malade. Ses collègues lui souhaite bon/bonne...
A anniversaire ! B chance ! C rétablissement ! D travail !
18. Je prends mon manteau quand il ...
A fait chaud. B fait froid. C y a des orages. D y a du vent.
19. Il faut que ...jeunes changent leurs habitudes alimentaires.
A ce B ces C cet D cette

Quelle est leur profession ? (Images 36 et 37)



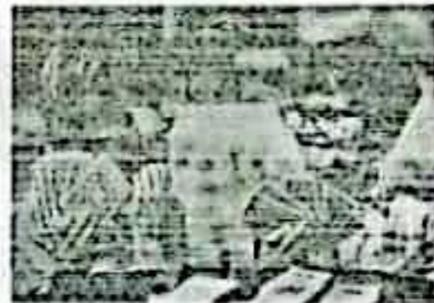
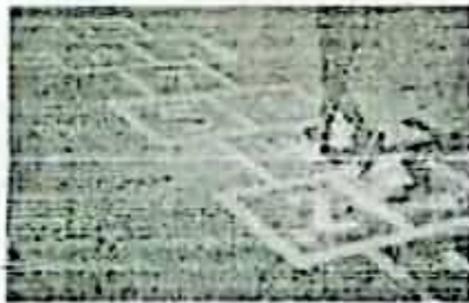
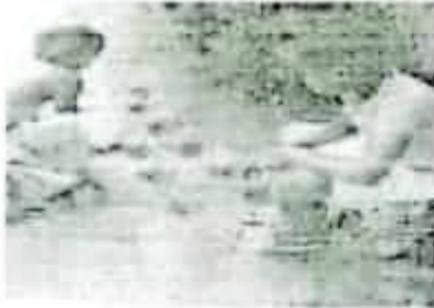
36



37

36. A Dessinateur B Médecin C Pâtissier D Peintre
 37. A Mannequin B Maquilleuse C Institutrice D Serveuse
 38. Les enfants...les bonbons, mais ça fait mal aux dents.
 A adorent B détestent C n'aiment pas D n'apprécient pas
 39. Que dit-on pour indiquer son chemin ?
 A Bonjour, mademoiselle, la poste ferme à quelle heure ?
 B Bonjour, monsieur, je cherche le supermarché, s'il vous plaît.
 C Excusez-moi, est-ce que le supermarché est près d'ici ?
 D Prenez la deuxième rue à gauche, la poste est en face du café.

Observez les images et choisissez le bon ordre.



- 40.
- | | | | | |
|---|---------|---------|---------|-------|
| A | Marelle | Cartes | Échec | Danse |
| B | Échec | Marelle | Cartes | Danse |
| C | Marelle | Échec | Cartes | Danse |
| D | Échec | Cartes | Marelle | Danse |

FIN