



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

Olá! Estou aqui para ajudar com qualquer dúvida ou informação de que você precise. Se você tiver alguma pergunta ou precisar de assistência, sinta-se à vontade para entrar em contato comigo no WhatsApp. Estou disponível para conversar e ajudar no que for necessário. Aguardo o seu contato! [879369395](https://api.whatsapp.com/send?phone=879369395)

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

Olá! Estou aqui para ajudar com qualquer dúvida ou informação de que você precise. Se você tiver alguma pergunta ou precisar de assistência, sinta-se à vontade para entrar em contato comigo no WhatsApp. Estou disponível para conversar e ajudar no que for necessário. Aguardo o seu contato! [879369395](https://wa.me/879369395)

- Nous allons au KFC ce soir. Peux-tu nous prêter ton/ ta ... ?  
 A bateau B bus C navire D voiture
- Eh, allons-y ... taxi !  
 A à B au C de D en
2. Évitez au maximum ... boissons gazeuses : ça fait mal à la santé !  
 A ces B ce C le D les
- Complétez le texte avec des verbes au présent, passé composé ou imparfait. (Questions 23 à 28)
- Paulino ... 23... bien manger. Il ne ... 24... jamais la chance d'un bon restaurant avec des amis. Hier, ils ... 25... au "Xima". Paulino ... 26... du poulet à la "zambeziانا". Avant le plat principal, il ... 27... des snaks et il ... 28... du Coca.
23. A aime B aiment C aimes D aimons  
 24. A manque B manquent C manques D manquez  
 25. A sommes allées B sommes allés C sont allées D sont allés  
 26. A a commandé B ai commandé C avez commandé D ont commandé  
 27. A grignotais B grignotait C grignotiez D grignotions  
 28. A buvaient B buvais C buvait D buvions
- Complétez les phrases avec les parties du corps
29. Le ... est une partie qui lie la tête au corps.  
 A bras B cou C menton D pied
30. Pour écrire, Francine utilise la ... gauche.  
 A bouche B joue C langue D main
31. Je faisais la cuisine quand je me suis coupée le/les...  
 A doigt. B épaules. C fesses. D pied.
32. Vicente a mangé trop d'œufs. Il a mal au ...  
 A cou. B dos. C pied. D ventre.
33. J'ai mal aux dents. Je vais chercher le...  
 A dentiste. B dermatologue. C physiothérapeute. D psychologue.
- L'hygiène collective. Complétez la phrase.
34. Nous nous servons des balais pour ... notre salle de classe.  
 A balayer B nettoyer C ranger D repasser
- Associez l'image à l'option correcte.
35.  Quel est le nom de ce sport ?  
 A Alpinisme B Cyclisme C Équitation D Escrime

Olá! Estou aqui para ajudar com qualquer dúvida ou informação de que você precise. Se você tiver alguma pergunta ou precisar de assistência, sinta-se à vontade para entrar em contato comigo no WhatsApp. Estou disponível para conversar e ajudar no que for necessário. Aguardo o seu contato! [879369395](https://wa.me/879369395)

Quelle est leur profession ? (Images 36 et 37)

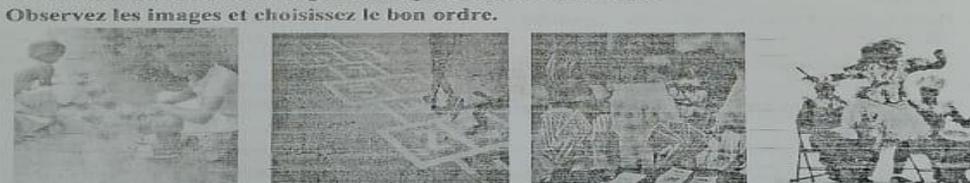


36



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.



40. 

A	Marelle	Cartes	Échec	Danse
B	Échec	Marelle	Cartes	Danse
C	Marelle	Échec	Cartes	Danse
D	Échec	Cartes	Marelle	Danse

FIN

Olá! Estou aqui para ajudar com qualquer dúvida ou informação de que você precise. Se você tiver alguma pergunta ou precisar de assistência, sinta-se à vontade para entrar em contato comigo no WhatsApp. Estou disponível para conversar e ajudar no que for necessário.guardo o seu contato! [879369395](https://wa.me/879369395)