

A2.25 Alimentation et habitudes saines

Gesunde Ernährung und Gewohnheiten

<https://app.colanguage.com/de/franzoesisch/lehrplan/a2/25>



La fraise	(die Erdbeere)	Équilibré	(ausgewogen)
La banane	(die Banane)	Sain	(gesund)
La pomme	(der Apfel)	Végétarien	(vegetarisch)
La poire	(die Birne)	Se peser	(sich wiegen)
La salade	(der Salat)	Savoir	(wissen)
La tomate	(die Tomate)	Le menu hebdomadaire	(der Wochenplan (Speisekarte))
La carotte	(die Karotte)	La respiration	(die Atmung)
Le thé	(der Tee)	La relaxation	(die Entspannung)
Manger sainement	(gesund essen)	La méditation	(die Meditation)
Le régime	(die Diät)	Le yoga	(das Yoga)

1. Übungen

1. Blogartikel: «Eine Woche mit gesunden Büromenus» (Audio in der App verfügbar)



Wörter zu verwenden: menu, équilibré, manger, salade, banane, pomme, tomate, thé, carotte, fraises

Beaucoup de professionnels n'ont pas le temps de cuisiner. Dans cet article, une nutritionniste propose un _____ hebdomadaire simple pour _____ sainement au travail. Le matin, elle conseille un _____ vert, une _____ ou une _____, et un yaourt nature. À midi, elle recommande une grande _____ avec de la _____, de la _____ et un peu de riz ou de fromage. Pour le goûter, on peut prendre quelques _____ ou une poire.

La spécialiste explique qu'un régime _____ n'est pas seulement « sans sucre » : il faut bien respirer, marcher un peu chaque jour et boire beaucoup d'eau. Elle suggère aussi dix minutes de respiration ou de méditation après le déjeuner. Ce petit moment calme aide à la relaxation et permet de retourner au travail avec plus d'énergie.

Viele Berufstätige haben keine Zeit zum Kochen. In diesem Artikel schlägt eine Ernährungsberaterin einen einfachen Wochenplan vor, um sich bei der Arbeit gesund zu ernähren. Morgens empfiehlt sie grünen Tee, einen Apfel oder eine Banane und einen Naturjoghurt. Mittags empfiehlt sie einen großen Salat mit Tomate, Karotte und etwas Reis oder Käse. Zum Nachmittags-Snack kann man ein paar Erdbeeren oder eine Birne nehmen.

Die Spezialistin erklärt, dass eine ausgewogene Ernährung nicht nur «zuckerfrei» ist: Man sollte tief durchatmen, sich täglich ein wenig bewegen und viel Wasser trinken. Sie schlägt auch zehn Minuten Atemübungen oder Meditation nach dem Mittagessen vor. Dieser kleine ruhige Moment hilft bei der Entspannung und ermöglicht es, mit mehr Energie an die Arbeit zurückzukehren.

1. Selon l'article, que propose la nutritionniste pour le petit déjeuner au travail ?

2. Comment est le déjeuner recommandé par la nutritionniste ? Décrivez-le avec vos mots.

2. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Quand j'étais étudiant, je _____ chaque dimanche avant de préparer mon menu hebdomadaire. (Als ich Student war, wog ich mich jeden Sonntag, bevor ich meinen Wochenplan vorbereitete.)

- a. me suis pesé b. me pesais c. me pesait d. me peser

2. Avant mon régime plus sain, tu ne _____ pas
quel fruit choisir entre la pomme, la poire et la banane.
- a. savait b. as su c. savais d. saurais
- (Vor meiner gesünderen Ernährung wusstest du nicht, welche Früchte du — Apfel, Birne oder Banane — wählen solltest.)
3. À cette époque-là, nous _____ que la méditation et la respiration profonde nous aidait à manger plus lentement.
- a. savaions b. savaient c. savons d. savions
- (Damals wussten wir, dass Meditation und tiefes Atmen uns halfen, langsamer zu essen.)
4. Quand ils faisaient un régime plus équilibré, ils _____ seulement une fois par semaine pour ne pas devenir obsédés.
- a. se pesait b. se peser c. se pesaient d. se pesaients
- (Als sie eine ausgewogenere Ernährung hatten, wogen sie sich nur einmal pro Woche, damit sie nicht besessen wurden.)

1. me pesais 2. savais 3. savions 4. se pesaient

3. Beende die Dialoge

a. Parler de son déjeuner au bureau

- Camille, collègue:** Julien, tu manges encore un sandwich tous les jours ? Ce n'est pas très équilibré.
- Julien, collègue:** 1. _____
- Camille, collègue:** Tu peux apporter de la salade, des tomates, une pomme ou une banane, c'est simple.
- Julien, collègue:** 2. _____
- (Julien, isst du immer noch jeden Tag ein Sandwich? Das ist nicht sehr ausgewogen.)
- (Ja, ich weiß, das ist nicht sehr gesund... Ich möchte meine Ernährung ändern.)
- (Du kannst Salat, Tomaten, einen Apfel oder eine Banane mitbringen. Das ist einfach.)
- (Gute Idee. Ich werde für die nächste Woche einen leichteren Wochenplan zusammenstellen.)

b. Planifier un menu avec son partenaire

- Marie, partenaire:** Alex, on fait un menu hebdomadaire ? Je veux manger plus sainement cette semaine.
- Alex, partenaire:** 3. _____
- Marie, partenaire:** Parfait, et le soir on boit du thé et on fait un peu de yoga pour la relaxation.
- Alex, partenaire:** 4. _____
- (Alex, wollen wir einen Wochenplan machen? Ich möchte diese Woche gesünder essen.)
- (Ja, gute Idee. Wir können Karotten, Salat, Tomaten und Obst wie Erdbeeren und Birnen einplanen.)
- (Perfekt. Und abends trinken wir Tee und machen ein bisschen Yoga zur Entspannung.)
- (Einverstanden. Wir probieren diese neue Ernährungsweise aus und wiegen uns am Sonntag, um das Ergebnis zu sehen.)

1. Oui, je sais, ce n'est pas très sain... je voudrais changer mon régime. 2. Bonne idée, je vais préparer un menu hebdomadaire plus léger pour la semaine prochaine. 3. Oui, bonne idée, on peut mettre des carottes, de la salade, des tomates et des fruits, comme la fraise et la poire. 4. D'accord, on essaie ce nouveau régime et dimanche on se pèse pour voir

le résultat.

4. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

1. Au travail, que mangez-vous normalement à midi ? Est-ce que ce repas est plutôt sain selon vous, et pourquoi ?

2. Décrivez une journée typique : à quels moments mangez-vous, et que prenez-vous au petit-déjeuner et au dîner ?

3. Vous parlez à un diététicien : quel est votre objectif principal pour votre alimentation cette année (par exemple : plus d'énergie, perdre du poids, moins de sucre) ?

4. Si vous devez préparer un menu simple et équilibré pour la semaine, donnez un exemple de repas pour deux jours (par exemple lundi et mardi : midi et soir). Que choisissez-vous ?

5. Beschreiben Sie in 6 bis 8 Sätzen Ihr ideales Wochenmenü bei der Arbeit oder zu Hause und erklären Sie, wie Sie versuchen, sich gesund zu ernähren.

Pour le petit déjeuner, je prends... / À midi, je préfère manger... / Pour être en bonne santé, je... / Dans la semaine, j'essaie de...

2. Wichtige Verben

	Se peser	Savoir
je/j'	me pesais	savais
tu	te pesais	savais
il/elle/on	se pesait	savait
nous	nous pesions	savions
vous	vous pesiez	saviez
ils/elles	se pesaient	savaient