

A2.25 Alimentation et habitudes saines



- Parlez de votre alimentation et de vos habitudes (non) saines.
- Planifiez votre menu hebdomadaire.

Le fruit	<i>(Die Frucht)</i>	Équilibré (Equilibrée)	<i>(Ausgewogen)</i>
Le légume	<i>(Das Gemüse)</i>	Sain (Saine)	<i>(Gesund)</i>
La viande	<i>(Das Fleisch)</i>	Boire	<i>(Trinken)</i>
Le poisson	<i>(Der Fisch)</i>	Le thé	<i>(Der Tee)</i>
La soupe	<i>(Die Suppe)</i>	La respiration	<i>(Die Atmung)</i>
La salade	<i>(Der Salat)</i>	La méditation	<i>(Die Meditation)</i>
L'aliment (Un)	<i>(Das Nahrungsmittel)</i>	Manger sainement	<i>(Gesund essen)</i>
Le régime	<i>(Die Diät)</i>		

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



Pour **perdre du poids**, *on* peut choisir des **féculents** plus adaptés. Les pâtes, le riz ou les pommes de terre calent bien, mais ils peuvent être riches en calories. Pour **manger équilibré**, *on* préfère souvent les versions complètes et *on* varie régulièrement les aliments. Par exemple, *on* peut manger du quinoa, des pois chiches ou des haricots rouges. L'idée est d'avoir plus de **variété** sur la semaine.

Um **abzunehmen**, kann man passendere **stärkehaltige Lebensmittel** wählen. Nudeln, Reis oder Kartoffeln machen gut satt, aber sie können kalorienreich sein. Um **ausgewogen zu essen**, bevorzugt man oft die Vollkornvarianten und man variiert die Lebensmittel regelmäßig. Zum Beispiel kann man Quinoa, Kichererbsen oder Kidneybohnen essen. Die Idee ist, über die Woche hinweg mehr **Abwechslung** zu haben.

1. Quels féculents sont conseillés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Des féculents complets
 - b. Des desserts sucrés
 - c. Seulement des fruits
 - d. Uniquement de la viande
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Supprimer tous les féculents
 - b. Manger le même plat toute la semaine
 - c. Manger moins de sept repas
 - d. Manger sept féculents différents en sept jours
3. Pourquoi faut-il bien choisir les féculents ?
 - a. Parce qu'ils sont toujours sans calories
 - b. Parce qu'ils sont bons mais assez riches en calories
 - c. Parce qu'ils coûtent trop cher
 - d. Parce qu'ils remplacent les légumes

1-a 2-d 3-b



2. Grammatik: Das Pronomen on: nous, ils, quelqu'un

Das Pronomen on hat drei verschiedene Verwendungen: Es ersetzt nous, ils oder les gens.

1. On das Nous ersetzt, ist die häufigste Verwendung. Es wird in der Umgangssprache verwendet.

Valeur (
Wert)

Exemple (Beispiel)

Nous	Nous mangeons une salade ce midi (Wir essen heute Mittag einen Salat.)	On mange une salade ce midi. (Wir essen heute Mittag einen Salat.)
Les gens	Les gens aiment venir ici pour le dessert (Die Leute kommen gerne hierher zum Dessert.)	On aime venir ici pour le dessert. (Man kommt gerne hierher zum Dessert.)
Quelqu'un	Quelqu'un réserve une table pour deux ce soir (Jemand reserviert heute Abend einen Tisch für zwei.)	On réserve une table pour deux ce soir. (Jemand reserviert heute Abend einen Tisch für zwei.)

- Ce midi, _____ mange une salade au bureau pour rester en forme.
a. ils b. ont c. nous d. on
- Dans ce restaurant, _____ sert du poisson en été.
a. ils b. se c. on d. nous

1. on 2. on

Umschreiben Sie die Ausdrücke

- Nous déjeunons à la cantine aujourd'hui.

(On déjeune à la cantine aujourd'hui.)

- Nous préparons une salade pour la pause de midi.

(On prépare une salade pour la Pause de midi.)

- Dans ce restaurant, les gens mangent souvent léger le midi.

(In diesem Restaurant isst man mittags oft leicht.)

3.Übungen



1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| a. manger sainement | 1. nous mangeons une salade |
| b. un régime équilibré | 2. nous buvons du thé |
| c. on mange une salade | 3. un menu varié |
| d. on boit du thé | 4. avoir une alimentation saine |

a-4 b-3 c-1 d-2

2. Interne Notiz – Herausforderung: ausgewogenes Mittagessen im Büro (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: viande, fruit, soupe, légumes, peser, sainement, poisson, féculent

La semaine prochaine, la cafétéria lance un « défi déjeuner équilibré ». Chaque jour, on choisit une assiette simple : une portion de _____ , un _____ et une protéine (_____ ou _____). Pour varier, on peut aussi prendre une _____ ou une salade, et garder un _____ pour l'après-midi. Pensez aussi à boire de l'eau ou du thé.

Objectif : manger plus _____ sans suivre un régime strict. Au tableau d'accueil, on note son menu pour planifier la semaine. Si on veut se _____ , on le fait à la maison une fois par semaine. L'an dernier, on mangeait souvent trop vite ; cette fois, on prend aussi 5 minutes de respiration ou de méditation après le repas.

Nächste Woche startet die Cafeteria eine „Herausforderung: ausgewogenes Mittagessen“. Jeden Tag wählt man einen einfachen Teller: eine Portion Gemüse, eine Beilage (Stärkeprodukt) und ein Protein (Fleisch oder Fisch). Zur Abwechslung kann man auch eine Suppe oder einen Salat nehmen und einen Obst für den Nachmittag aufheben. Denkt auch daran, Wasser oder Tee zu trinken.

Ziel: gesünder essen, ohne eine strenge Diät zu machen. Am Informationsbrett notiert man sein Menü, um die Woche zu planen. Wenn man sich wiegen möchte, macht man das zu Hause einmal pro Woche. Letztes Jahr aß man oft zu schnell; diesmal nimmt man sich nach dem Essen auch 5 Minuten zum Atmen oder Meditieren.

1. Quels conseils du texte peux-tu utiliser pour planifier ton menu de la semaine et pourquoi ?

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

	Wahr	Falsch
Elle organise ses repas sur plusieurs jours pour avoir plus d'énergie pendant la semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle prévoit de manger de la viande tous les soirs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle veut que son régime reste équilibré et pas trop strict.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Wählen Sie die richtige Lösung

- À l'époque, quand on faisait un régime, on _____ chaque lundi matin. *(Damals, wenn man eine Diät machte, wog man sich jeden Montagmorgen.)*
 a. se peser b. se pesait c. se pèse d. se pesaient
- Au cabinet, on _____ avant de parler d'une alimentation équilibrée. *(In der Praxis wog man sich, bevor man über eine ausgewogene Ernährung sprach.)*
 a. se pèse b. se pesait c. se pesaient d. se pèsera
- Quand on préparait le menu de la semaine, on _____ pour suivre ses habitudes. *(Wenn man das Wochenmenü vorbereitete, wog man sich, um seine Gewohnheiten zu verfolgen.)*
 a. se pèsait b. se pesaient c. s'est pesé d. se pesait

1. se pesait 2. se pesait 3. se pesait

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

- Camille (collègue):** *Tu sais déjà ce que tu vas prendre à la cantine ? Ils proposent une soupe et une grande salade aujourd'hui.*
(Weißt du schon, was du in der Kantine nehmen wirst? Heute bieten sie eine Suppe und einen großen Salat an.)
- Thomas (collègue):** *Je veux manger plus sain cette semaine, donc j'évite la viande en sauce. Je prendrai la soupe et du poisson avec des légumes.*
(Ich will diese Woche gesünder essen, deshalb vermeide ich Fleisch in Soße. Ich nehme die Suppe und Fisch mit Gemüse.)
- Camille (collègue):** *Bonne idée. Et pour boire ? Moi je prends de l'eau, sinon je m'endors l'après-midi.*
(Gute Idee. Und was trinkst du dazu? Ich nehme Wasser, sonst schlafe ich am Nachmittag ein.)
- Thomas (collègue):** *Moi aussi. Et après le repas, je prendrai un thé — ça m'aide à rester dans un régime équilibré.*
(Ich auch. Und nach dem Essen nehme ich einen Tee — das hilft mir, bei einer ausgewogenen Ernährung zu bleiben.)
- Camille (collègue):** *Parfait, on y va ensemble. Je prendrai aussi un fruit en dessert.*
(Perfekt, gehen wir zusammen. Ich nehme auch eine Frucht als Nachtisch.)



1. Qu'est-ce que Thomas veut éviter à midi, et pourquoi ?

2. Dans le dialogue, quels aliments sont plutôt sains : la soupe, la salade, le poisson, la viande ?

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

En général, on mange... / J'essaie de manger plus sainement, donc... / Cette semaine, on va préparer...

1. Au travail, que mangez-vous et que buvez-vous souvent à midi ? Est-ce plutôt équilibré ?

2. Pour la semaine prochaine, quels menus simples prévoyez-vous pour le soir (par exemple avec des légumes, du poisson ou de la soupe) ?

7. WhatsApp

Salut Camille,

Cette semaine, on essaie de **manger plus sainement** ? J'aimerais planifier un petit menu de lundi à vendredi et faire les courses ce soir. Tu préfères quoi : plutôt **salade** et **soupe**, ou un plat avec **poisson / viande** ? Tu as des idées avec des **fruits** et des **légumes** ?

Dis-moi aussi quels jours tu rentres tard, comme ça on prépare quelque chose de simple.

À tout à l'heure !

Alex



Schreibe eine passende Antwort: *On pourrait manger... (lundi/mardi)... / Je rentre tard... donc on fait quelque chose de simple, par exemple... / Je peux acheter... au supermarché ce soir.*

Wichtige Verben

Se peser (*sich wiegen*)

	Imparfait
je/j'	me pesais
tu	te pesais
il/elle/on	se pesait
nous	nous pesions
vous	vous pesiez
ils/elles	se pesaient