

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

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



Pour **perdre du poids**, on peut choisir des **féculents** qui rassasient sans trop de calories. Les versions complètes, comme le riz ou les pâtes complets, aident à manger plus **équilibré**. L'idée est aussi de pratiquer la **variété** : quinoa, lentilles, pois chiches, haricots rouges... On peut se fixer un petit **objectif** : manger sept féculents différents en une semaine.

Um **abzunehmen**, kann man **stärkehaltige Lebensmittel** wählen, die satt machen, ohne zu viele Kalorien zu liefern. Die Vollkornvarianten, wie Vollkornreis oder Vollkornnudeln, helfen dabei, **ausgewogener** zu essen. Die Idee ist auch, **Vielfalt** zu praktizieren: Quinoa, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen... Man kann sich ein kleines **Ziel** setzen: in einer Woche sieben verschiedene stärkehaltige Lebensmittel essen.

1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Des féculents complets
 - b. Uniquement des desserts
 - c. Seulement des légumes
 - d. Des féculents frits
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Faire du sport sept heures par semaine
 - b. Ne plus manger de féculents du tout
 - c. Boire deux litres d'eau par jour
 - d. Manger sept féculents différents en sept jours

1-a 2-d

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 (Bedeutung)	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.)

- À la cantine, _____ mange souvent une soupe et une salade pour déjeuner. (In der Kantine isst man oft eine Suppe und einen Salat zum Mittagessen.)
 a. ils b. ont c. nous d. on
- En France, _____ boit souvent du thé après le repas. (In Frankreich trinkt man oft Tee nach dem Essen.)
 a. nous b. ont c. on d. ils

1. on 2. on



Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)

- Nous prenons un café avant la réunion.

(On trinkt vor der Besprechung einen Kaffee.)

- Nous envoyons le rapport au chef cet après midi.

(On schickt den Bericht heute Nachmittag an den Chef.)

- Les gens aiment manger léger le soir.

(On isst abends gern leicht.)

1. On prend un café avant la réunion. 2. On envoie le rapport au chef cet après midi. 3. On aime manger léger le soir.

3.Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| a. Manger sainement | 1. Nous buvons du thé |
| b. On mange une salade | 2. Un menu varié |
| c. On boit du thé | 3. Nous mangeons une salade |
| d. Un régime équilibré | 4. Avoir une alimentation saine |

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



2. Internes Plakat – Woche „Ausgewogenes Mittagessen“ im Büro (QR: Audio)



Fülle die Lücken aus: soupe, équilibré, boire, régime, légumes, fruit

Cette semaine, le service RH propose une « semaine déjeuner (1) _____ ». À la cantine, on trouve chaque jour une (2) _____ de (3) _____, une salade et un plat avec poisson ou viande. Pour le dessert, il y a toujours un (4) _____. On conseille aussi de (5) _____ de l'eau ou du thé et de limiter les boissons sucrées.

Pour planifier vos repas, on peut préparer un menu pour la semaine et faire une liste de courses. Si vous suivez un (6) _____, choisissez des plats simples et variés. Petit rappel : hier, plusieurs collègues ont mangé au bureau et ont dit que les portions étaient plus légères, mais rassasiantes.

Diese Woche bietet die Personalabteilung eine „Woche des ausgewogenen Mittagessens“ an. In der Kantine gibt es jeden Tag eine Gemüsesuppe, einen Salat und ein Gericht mit Fisch oder Fleisch. Zum Dessert gibt es immer ein Obststück. Es wird außerdem empfohlen, Wasser oder Tee zu trinken und zuckerhaltige Getränke zu begrenzen.

Um Ihre Mahlzeiten zu planen, kann man ein Menü für die Woche vorbereiten und eine Einkaufsliste erstellen. Wenn Sie eine Diät machen, wählen Sie einfache und abwechslungsreiche Gerichte. Kurze Erinnerung: Gestern haben mehrere Kolleginnen und Kollegen im Büro gegessen und gesagt, dass die Portionen leichter waren, aber satt gemacht haben.

(1) équilibré, (2) soupe, (3) légumes, (4) fruit, (5) boire, (6) régime

1. Quels plats et boissons sont proposés dans l'affiche et que recommande-t-on pour organiser ses repas de la semaine ?
-

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

- Elle a préparé son menu avant le début de la semaine de travail.
- Le soir, elle mange surtout des salades et presque jamais de soupe.
- Elle prévoit de manger de la viande plusieurs fois dans la semaine.

Wahr Falsch

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. En ce moment, on _____ chaque lundi matin (Im Moment wiegt man sich jeden Montagmorgen, um seine ausgewogene Ernährung zu verfolgen.)
pour suivre son régime équilibré.
a. se pèse b. se peser c. se pèsent d. s'est pesé
2. Hier soir, on _____ une (Gestern Abend hat man eine Suppe und einen Salat gegessen statt Fleisch.)
soupe et une salade au lieu de viande.
a. a / mangé b. est / mangé c. a / manger d. ont / mangé
3. Ce midi au bureau, on _____ (Heute Mittag im Büro hat man nach dem Essen Tee getrunken.)
_____ du thé après le repas.
a. a / buvé b. a / bu c. est / bu d. ont / bu
1. se pèse 2. a / mangé 3. a / bu



5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

Déjeuner sain au bureau

- Claire** *Tu vas à la cafétéria ? Je veux manger plus sain cette semaine.*
(Gehst du in die Kantine? Ich will diese Woche gesünder essen.)
(collègue):
- Nicolas** *Oui... mais j'hésite : aujourd'hui j'ai envie de viande, et après je suis lourd tout l'après-midi.*
(Ja... aber ich zögere: Heute habe ich Lust auf Fleisch, und danach bin ich den ganzen Nachmittag schwerfällig.)
(collègue):
- Claire** *Prends plutôt une salade avec des légumes, et une soupe en entrée, c'est plus équilibré.*
(Nimm lieber einen Salat mit Gemüse und als Vorspeise eine Suppe, das ist ausgewogener.)
(collègue):
- Nicolas** *Bonne idée, et je peux ajouter un peu de poisson. Et comme fruit, une pomme.*
(Gute Idee, und ich kann ein bisschen Fisch dazu nehmen. Und als Obst einen Apfel.)
(collègue):
- Claire** *Parfait, et pour boire, un thé ou de l'eau - pas de soda.*
(Perfekt, und zum Trinken einen Tee oder Wasser – keine Limonade.)
(collègue):

1. Qu'est-ce que Nicolas choisit finalement pour son déjeuner (deux éléments) ?
-

6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

En général, on mange... et on boit... / Pour être plus équilibré(e), je préfère... / On peut aussi... pour manger sainement.



1. En général, qu'est-ce que vous mangez et buvez pendant une journée de travail, et qu'est-ce qui est, selon vous, sain ou moins sain ?

2. Vous voulez manger plus équilibré la semaine prochaine - quels deux repas prévoyez-vous et pourquoi ?

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Salut !

Cette semaine, j'aimerais que **on** mange plus **sainement**. Tu peux m'aider à faire un petit **menu** ?

- 2-3 idées de repas simples (avec **fruits/légumes**, poisson ou viande)
- et un moment pour faire les courses (mardi ou mercredi soir)

Moi, je peux faire une **soupe** et une **salade**. Tu préfères quoi ?

À+

Camille



Schreibe eine passende Antwort: *On peut manger... (par exemple une soupe, une salade)... / Je propose... et je peux acheter... / Mardi soir, ça te va ? Sinon, on peut...*

Wichtige Verben

	Se peser (<i>sich wiegen</i>)	Manger (<i>essen</i>)	Boire (<i>trinken</i>)
je/j'	Present	Passé composé	Passé composé
tu	me pèse	ai mangé	ai bu
il/elle/on	te pèses	as mangé	as bu
nous	se pèse	a mangé	a bu
vous	nous pesons	avons mangé	avons bu
ils/elles	vous pesez	avez mangé	avez bu
	se pèsent	ont mangé	ont bu