

B2.45 Adopter une alimentation saine



- ☐ Comparer les aliments et les régimes alimentaires en fonction de leur valeur nutritive et de leurs bienfaits pour la santé
- ☐ Décrivez les habitudes alimentaires et les choix de mode de vie
- ☐ Prendre et justifier des décisions pour une alimentation équilibrée et saine

Les fibres	(Ballaststoffe)	Ne pas être dans son assiette	(Sich nicht wohlfühlen)
Les glucides	(Kohlenhydrate)	Être en surpoids	(Übergewichtig sein)
Les protéines	(Proteine)	Éviter	(Vermeiden)
Le gaspillage	(Verschwendung)	Limiter	(Begrenzen)
Le régime	(Diät)	Privilégier	(Bevorzugen)
Le régime équilibré	(Ausgewogene Ernährung)	Rapprocher	(Nähern)
La nausée	(Übelkeit)	Recourir à	(Auf ... zurückgreifen)
Calorique	(Kalorienreich)	Réduire	(Reduzieren)
Végétarien	(Vegetarisch)	Suivre	(Befolgen)
(Végétarienne)	(Vegetarier/Vegetarierin)	Ralentir sa consommation	(Seinen Konsum verlangsamen)
Nutritionnel	(Nährstoffbezogen)		
(Nutritionnel)	(Nährstoffbezogen)		
N'avoir que la peau sur les os	(Nur Haut und Knochen haben)		

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



Pour faire des choix plus sains au supermarché, il est utile d'examiner la liste des **ingrédients**, classée par importance, et de repérer le **sucré** ou l'**huile de palme** lorsqu'ils apparaissent en tête. Il faut aussi vérifier les allergènes pouvant provoquer une **intolérance**, comme le gluten, et se méfier de termes vagues tels que « *saveur* ». Le **tableau nutritionnel** permet d'évaluer sel, sucres et graisses, tandis que le Nutri-Score facilite la comparaison. Un collègue expliquait *la veille* qu'il utilisait ce repère pour mieux équilibrer ses repas.

Um im Supermarkt gesündere Entscheidungen zu treffen, ist es hilfreich, die nach Bedeutung geordnete Liste der **Zutaten** zu prüfen und **Zucker** oder **Palmöl** zu erkennen, wenn sie an erster Stelle stehen. Man sollte auch die Allergene überprüfen, die eine **Unverträglichkeit** auslösen können, wie Gluten, und sich vor vagen Begriffen wie „Geschmack“ in Acht nehmen. Die **Nährwerttabelle** ermöglicht es, Salz, Zucker und Fette zu beurteilen, während der Nutri-Score den Vergleich erleichtert. Ein Kollege erklärte am Vortag, dass er diese Orientierung nutze, um seine Mahlzeiten besser auszubalancieren.Vp>

- Quel est le premier réflexe recommandé pour comprendre les informations nutritionnelles d'un produit ?
 - Comparer uniquement le Nutri-Score entre plusieurs marques
 - Vérifier la liste des ingrédients classée par ordre d'importance
 - Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage
 - Regarder seulement les valeurs indiquées par portion
- Pourquoi le mot "saveur" peut-il poser problème lors du choix d'un produit ?
 - Il indique que le produit est forcément peu transformé
 - Il peut masquer la présence d'un arôme artificiel
 - Il garantit que le produit ne contient aucun additif
 - Il signale obligatoirement la présence de gluten

1-c 2-b

2. Grammatik: Die Zeitangaben: hier wird la veille

In der indirekten Rede in der Vergangenheit ändern sich die Zeitangaben: demain, le lendemain, hier, la veille.



- Die Zeitangaben verändern sich beim Übergang von der direkten zur indirekten Rede, wenn das Verb, das die indirekte Rede einleitet, in der Vergangenheit steht.

Discours direct (<i>Direkte Rede</i>)	Discours indirect (<i>Indirekte Rede</i>)
Aujourd'hui (<i>Heute</i>)	Ce jour-là (<i>An diesem Tag</i>)
Ce matin / ce soir / cette année (<i>Heute Morgen / heute Abend / dieses Jahr</i>)	Ce matin-là / ce soir-là / cette année-là (<i>An diesem Morgen / an diesem Abend / in diesem Jahr</i>)
En ce moment (<i>Im Moment</i>)	A ce moment-là (<i>In diesem Moment</i>)
Hier / Avant-hier (<i>Gestern / Vorgestern</i>)	La veille / L'avant-veille (<i>Am Vortag / am Tag davor</i>)
Demain / Après-demain (<i>Morgen / Übermorgen</i>)	Le lendemain / Le surlendemain (<i>Am nächsten Tag / am übernächsten Tag</i>)
Le mois prochain (<i>Nächsten Monat</i>)	Le mois suivant (<i>Im folgenden Monat</i>)
L'année dernière (<i>Letztes Jahr</i>)	L'année précédente (<i>Im vorherigen Jahr</i>)
Il y a deux semaines (<i>Vor zwei Wochen</i>)	Deux semaines plus tôt (<i>Zwei Wochen früher</i>)
Dans huit jours (<i>In acht Tagen</i>)	Huit jours plus tard (<i>Acht Tage später</i>)

Die Zeitangaben verändern sich beim Übergang von der direkten zur indirekten Rede nicht, wenn ein Bezug zur Gegenwart besteht.

- Elle a expliqué que _____, il avait craqué sur des pâtisseries en rentrant du travail. (*Sie erklärte, dass er am Vortag auf dem Heimweg von der Arbeit bei Gebäck schwach geworden sei.*)
 - la veille
 - le veille
 - hier
 - la veillee

2. Le responsable a précisé que _____, la cantine proposerait un menu végétarien plus riche en fibres. *(Der Verantwortliche präzisierte, dass an diesem Tag die Kantine ein vegetarisches Menü anbieten würde, das reichhaltiger an Ballaststoffen sei.)*
- a. ce jour-ci b. ce jour-là c. ce jour d. aujourd'hui

1. la veille 2. ce jour-là

Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



1. Le coach m'a dit : « Je te rappellerai demain pour fixer l'horaire. »

(Der Trainer hat mir gesagt, dass er mich am nächsten Tag zurückrufen würde, um die Uhrzeit festzulegen.)

2. La diététicienne a expliqué : « Aujourd'hui, je vous envoie le plan alimentaire par e-mail. »

(Die Ernährungsberaterin hat erklärt, dass sie uns an diesem Tag den Ernährungsplan per E-Mail schicken würde.)

3. Il a précisé : « Hier, j'ai déjà lu les étiquettes au supermarché. »

(Er hat präzisiert, dass er am Vortag schon die Etiketten im Supermarkt gelesen hatte.)

1. Le coach m'a dit qu'il me rappellerait le lendemain pour fixer l'horaire. **2.** La diététicienne a expliqué que ce jour-là elle nous envoyait le plan alimentaire par e-mail. **3.** Il a précisé que la veille il avait déjà lu les étiquettes au supermarché.

Korrigiere den Fehler

1. Le diététicien a expliqué que hier je devais réduire le sel.

Der Ernährungsberater erklärte, dass ich am Vortag das Salz reduzieren musste.

2. Elle a dit que hier elle limitait le sucre.

Sie sagte, dass sie am Vortag den Zucker reduzierte.

1. Le diététicien a expliqué que la veille je devais réduire le sel. **2.** Elle a dit que la veille elle limitait le sucre.

3.Übungen

1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.



- | | |
|------------------------|---|
| a. un régime équilibré | 1. Au discours indirect au passé, il disait qu'il limiterait sa consommation le lendemain. |
| b. limiter | 2. Au discours indirect au passé, elle expliquait qu'elle privilégiait les légumes la veille. |
| c. privilégier | 3. Une alimentation variée apportant protéines, glucides et fibres sans excès calorique. |

a-3 b-1 c-2

2. Interne Notiz – Betriebskantine: auf dem Weg zu einem gesünderen Angebot (QR: Audio)



Fülle die Lücken aus: limiter, gaspillage, végétarien, privilégier, caloriques, fibres, régime équilibré, protéines

Dans le cadre de la semaine « santé au travail », la cantine propose un menu test « (1) _____ ». L'objectif est de réduire les plats très (2) _____, sans imposer un régime. Les chefs vont (3) _____ les (4) _____ maigres, les (5) _____ et (6) _____ les sauces industrielles. Un affichage précisera les allergènes et le Nutri-Score.

L'an dernier, plusieurs collègues disaient qu'ils ne se sentaient pas dans leur assiette après le déjeuner. La responsable QVT a expliqué que, la veille, un audit avait signalé des portions trop riches en sel et en glucides rapides. Le nouveau dispositif vise aussi à réduire le (7) _____ : portions à la demande et possibilité de réserver un plat (8) _____ la veille via l'application.

Im Rahmen der Woche „Gesundheit am Arbeitsplatz“ bietet die Kantine ein Testmenü „ausgewogene Ernährung“ an. Ziel ist es, sehr kalorienreiche Gerichte zu reduzieren, ohne eine Diät vorzuschreiben. Die Küchenchefs werden mageres Eiweiß (Fisch, Hülsenfrüchte) und Ballaststoffe (Gemüse, Vollkorngetreide) bevorzugen und industrielle Soßen einschränken. Ein Aushang wird die Allergene und den Nutri-Score angeben.

Letztes Jahr sagten mehrere Kolleginnen und Kollegen, dass sie sich nach dem Mittagessen nicht wohl fühlten. Die QVT-Verantwortliche erklärte, dass am Vortag ein Audit Portionen festgestellt hatte, die zu reich an Salz und schnellen Kohlenhydraten waren. Die neue Maßnahme zielt außerdem darauf ab, die Verschwendung zu reduzieren: Portionen nach Bedarf und die Möglichkeit, am Vortag über die App ein vegetarisches Gericht zu reservieren.

(1) régime équilibré, (2) caloriques, (3) privilégier, (4) protéines, (5) fibres, (6) limiter, (7) gaspillage, (8) végétarien

1. Quels changements proposerais-tu pour améliorer l'équilibre nutritionnel de la cantine et pourquoi ces changements seraient-ils efficaces ?

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

	Wahr Falsch		
1. Elle cherche à perdre du poids avec un régime équilibré plutôt qu'un programme trop strict.	☐	☐	
2. Pour se sentir mieux, elle a augmenté sa consommation de café et de plats riches.	☐	☐	
3. Elle a décidé de ne plus manger du tout de viande et de devenir végétarienne.	☐	☐	
1-V 2-X 3-X			

4. Wählen Sie die richtige Lösung

- La diététicienne a expliqué que, la veille, elle _____ les glucides le soir pour éviter les nausées.
 a. limitait b. limitera c. limitais d. a limité
(Die Ernährungsberaterin erklärte, dass sie am Vortag abends die Kohlenhydrate begrenzte, um Übelkeit zu vermeiden.)
 - Lors de l'entretien, il a reconnu qu'à ce moment-là il _____ les protéines végétales pour suivre un régime équilibré.
 a. privilégiera b. a privilégié c. privilégiait d. privilégie
(Während des Gesprächs gab er zu, dass er zu diesem Zeitpunkt pflanzliche Proteine bevorzugte, um eine ausgewogene Ernährung einzuhalten.)
 - Sur le carnet de bord, la responsable a noté que, deux semaines plus tôt, ils _____ les produits trop caloriques pour éviter d'être en surpoids.
 a. limita b. limitaient c. limiteront d. ont limité
(Im Logbuch hat die Verantwortliche notiert, dass sie zwei Wochen zuvor zu kalorienreiche Produkte begrenzten, um Übergewicht zu vermeiden.)
1. limitait 2. privilégiait 3. limitaient

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

Bilan nutritionnel chez la diététicienne

- Camille (diététicienne):** *D'après votre carnet alimentaire, votre régime est assez calorique, surtout le soir : beaucoup de glucides rapides et peu de fibres.*
(Laut Ihrem Ernährungstagebuch ist Ihre Ernährung ziemlich kalorienreich, besonders abends: viele schnelle Kohlenhydrate und wenig Ballaststoffe.)
- Julien (patient):** *Oui. Après le déjeuner je ne suis pas dans mon assiette, parfois j'ai même la nausée, alors je grignote n'importe quoi.*
(Ja. Nach dem Mittagessen bin ich nicht in meinem Element, manchmal ist mir sogar übel, also knabberte ich irgendetwas.)



- Camille (diététicienne):** *On va rapprocher vos repas d'un régime équilibré : privilégier des protéines au déjeuner, des légumes et des céréales complètes, et réduire les produits ultra-sucrés.*
(Wir werden Ihre Mahlzeiten an eine ausgewogene Ernährung heranführen: beim Mittagessen Proteine bevorzugen, Gemüse und Vollkorngetreide, und die stark zuckerhaltigen Produkte reduzieren.)
- Julien (patient):** *Je suis un peu en surpoids, mais je ne veux pas non plus n'avoir que la peau sur les os — je cherche quelque chose de durable.*
(Ich bin etwas übergewichtig, aber ich will auch nicht nur noch Haut und Knochen sein — ich suche etwas Dauerhaftes.)
- Camille (diététicienne):** *Exactement : on évite les régimes extrêmes, on limite l'alcool, on ralentit la consommation de plats préparés, et on ne recourt aux compléments que si nécessaire.*
(Genau: Wir vermeiden extreme Diäten, wir schränken Alkohol ein, wir reduzieren den Konsum von Fertiggerichten und wir greifen nur dann zu Nahrungsergänzungsmitteln, wenn es nötig ist.)

1. Quels éléments de l'alimentation de Julien la diététicienne lui conseille-t-elle de réduire ou de limiter, et pourquoi ?
-

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

Depuis quelque temps, j'essaie de privilégier... / Je limite... parce que c'est trop calorique / trop riche en... / La veille, j'ai... mais aujourd'hui je préfère...



1. En faisant vos courses en France, comment lisez-vous une étiquette pour choisir un produit plus sain et quels éléments vous font privilégier ou éviter un aliment ?
-
2. Vous avez un mois très chargé au travail - quelles habitudes concrètes mettez-vous en place pour suivre un régime équilibré sans gaspillage et pourquoi ces choix sont bons pour votre santé ?
-

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Salut,

Je suis passé au supermarché et j'ai réalisé qu'on **gaspille** pas mal : on achète des trucs « rapides » et on ne les finit pas. J'aimerais qu'on se fasse un menu plus **équilibré** cette semaine (moins de plats préparés, plus de **fibres** et de **protéines**). Tu serais partant pour qu'on fasse une liste ensemble ce soir ?

Au fait, *hier* tu disais que certains produits te donnaient la **nausée**. Tu sais lesquels ? Comme ça, on les **évite**.

- Julien



Schreibe eine passende Antwort: *Je suis d'accord pour... et je propose qu'on... / Tu m'avais dit la veille que..., donc on pourrait éviter / privilégier... / Pour limiter le gaspillage, on peut...*

Wichtige Verben	Limiten (begrenzen)	Privilegieren (bevorzugen)
je/j'	Imparfait	Imparfait
tu	limitais	privilégiais
il/elle/on	limitais	privilégiais
nous	limitait	privilégiait
vous	limitations	privilégiions
ils/elles	limitiez	privilégiiez
	limitaient	privilégiaient