

A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

Le fruit	<i>(La fruta)</i>	Équilibré (Equilibrée)	<i>(Equilibrado (Equilibrada))</i>
Le légume	<i>(La verdura)</i>	Sain (Saine)	<i>(Sano (Sana))</i>
La viande	<i>(La carne)</i>	Manger sainement	<i>(Comer de forma saludable)</i>
Le poisson	<i>(El pescado)</i>	Boire	<i>(Beber)</i>
La soupe	<i>(La sopa)</i>	Le thé	<i>(El té)</i>
La salade	<i>(La ensalada)</i>	La respiration	<i>(La respiración)</i>
L'aliment (Un)	<i>(El alimento (Un))</i>	La méditation	<i>(La meditación)</i>
Le régime	<i>(La dieta)</i>		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.



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.

Para perder peso, se pueden elegir alimentos con almidón más adecuados. La pasta, el arroz o las patatas sacian bien, pero pueden ser ricos en calorías. Para comer equilibrado, se prefieren a menudo las versiones integrales y se varían regularmente los alimentos. Por ejemplo, se puede comer quinoa, garbanzos o frijoles rojos. La idea es tener más variedad durante la semana.

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

1-a 2-c 3-d

2. Gramática: El pronombre on: nous, ils, quelqu'un



El pronombre on tiene tres usos diferentes: sustituye a nous, ils o les gens.

1. On que sustituye a Nous es el uso más frecuente. Se utiliza en un registro familiar.

Valeur (Valor)	Exemple (Ejemplo)	
Nous	Nous mangeons une salade ce midi. (<i>Nosotros comemos una ensalada al mediodía.</i>)	On mange une salade ce midi. (<i>Comemos una ensalada al mediodía.</i>)
Les gens	Les gens aiment venir ici pour le dessert. (<i>A la gente le gusta venir aquí para el postre.</i>)	On aime venir ici pour le dessert. (<i>A la gente le gusta venir aquí para el postre.</i>)
Quelqu'un	Quelqu'un réserve une table pour deux ce soir. (<i>Alguien reserva una mesa para dos esta noche.</i>)	On réserve une table pour deux ce soir. (<i>Alguien reserva una mesa para dos esta noche.</i>)

- 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

Reescribe las frases

- 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 del mediodía.*)

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

(*En este restaurante, a menudo se come ligero al mediodía.*)

3. Ejercicios



1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Nota interna - Desafío de almuerzo equilibrado en la oficina (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: 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.

La semana que viene, la cafetería lanza un «desafío de almuerzo equilibrado». Cada día, se elige un plato simple: una porción de verduras, un féculento y una proteína (carne o pescado). Para variar, también se puede tomar una sopa o una ensalada, y guardar una fruta para la tarde. Piensen también en beber agua o té.

Objetivo: comer de forma más saludable sin seguir un régimen estricto. En el tablón de recepción, se anota su menú para planificar la semana. Si se quiere pesarse, se hace en casa una vez por semana. El año pasado, a menudo comíamos demasiado rápido; esta vez, también nos tomamos 5 minutos de respiración o de meditación después de la comida.

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

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- Elle organise ses repas sur plusieurs jours pour avoir plus d'énergie pendant la semaine.
- Elle prévoit de manger de la viande tous les soirs.
- Elle veut que son régime reste équilibré et pas trop strict.

Verdadero Falso

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



4. Elige la solución correcta

1. À l'époque, quand on faisait un régime, on _____ chaque lundi matin. *(En aquella época, cuando se hacía una dieta, uno se pesaba cada lunes por la mañana.)*
 a. se peser b. se pesait c. se pèse d. se pesaient
 2. Au cabinet, on _____ avant de parler d'une alimentation équilibrée. *(En la consulta, uno se pesaba antes de hablar de una alimentación equilibrada.)*
 a. se pèse b. se pesait c. se pesaient d. se pèsera
 3. Quand on préparait le menu de la semaine, on _____ pour suivre ses habitudes. *(Cuando se preparaba el menú de la semana, uno se pesaba para seguir sus hábitos.)*
 a. se pesait b. se pesaient c. s'est pesé d. se pesait
1. se pesait 2. se pesait 3. se pesait

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

- Camille (collègue):** *Tu sais déjà ce que tu vas prendre à la cantine ? Ils proposent une soupe et une grande salade aujourd'hui.*
(¿Ya sabes qué vas a tomar en la cantina? Hoy ofrecen una sopa y una ensalada grande.)
- 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.*
(Quiero comer más sano esta semana, así que evito la carne con salsa. Tomaré la sopa y pescado con verduras.)
- Camille (collègue):** *Bonne idée. Et pour boire ? Moi je prends de l'eau, sinon je m'endors l'après-midi.*
(Buena idea. ¿Y para beber? Yo tomo agua, si no, me duermo por la tarde.)
- Thomas (collègue):** *Moi aussi. Et après le repas, je prendrai un thé — ça m'aide à rester dans un régime équilibré.*
(Yo también. Y después de la comida, tomaré un té — eso me ayuda a mantener una dieta equilibrada.)
- Camille (collègue):** *Parfait, on y va ensemble. Je prendrai aussi un fruit en dessert.*
(Perfecto, vamos juntos. Yo también tomaré una fruta de postre.)



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. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

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



Escribe una respuesta adecuada: *On pourrait manger... (lundi/mardi)... / Je rentre tard... donc on fait quelque chose de simple, par exemple... / Je peux acheter... au supermarché ce soir.*

Verbos importantes

Se peser (pesarse)

Imparfait

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