

## A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

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

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

*Para **perder peso**, se pueden elegir **féculentos** que sacian sin demasiadas calorías. Las versiones integrales, como el arroz o la pasta integrales, ayudan a comer más **equilibrado**. La idea es también practicar la **variedad**: quinoa, lentejas, garbanzos, alubias rojas... Se puede fijar un pequeño **objetivo**: comer siete féculentos diferentes en una semana.*

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

1-a 2-a

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



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

1. On que reemplaza a Nous es el uso más frecuente. Se utiliza en lenguaje familiar.

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

- À la cantine, \_\_\_\_\_ mange souvent une soupe et une salade pour déjeuner. (*En la cantina, a menudo se come una sopa y una ensalada para el almuerzo.*)  
a. ils      b. ont      c. nous      d. on
- En France, \_\_\_\_\_ boit souvent du thé après le repas. (*En Francia, a menudo se bebe té después de la comida.*)  
a. nous      b. ont      c. on      d. ils

1. on 2. on

### Reescribe las frases (QR: IA+)



- Nous prenons un café avant la réunion.

\_\_\_\_\_

(*On prend un café avant la réunion.*)

- Nous envoyons le rapport au chef cet après midi.

\_\_\_\_\_

(*On envoie le rapport au chef cet après-midi.*)

- Les gens aiment manger léger le soir.

\_\_\_\_\_

(*On aime manger léger le soir.*)

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.Ejercicios

#### 1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Cartel interno - Semana de «almuerzo equilibrado» en la oficina (QR:

##### Audio)

**Rellena los huecos:** 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.

*Esta semana, el departamento de RR. HH. propone una «semana de almuerzo equilibrado». En la cantina, se encuentra cada día una sopa de verduras, una ensalada y un plato con pescado o carne. De postre, siempre hay una fruta. También se recomienda beber agua o té y limitar las bebidas azucaradas.*

*Para planificar sus comidas, se puede preparar un menú para la semana y hacer una lista de compras. Si sigue una dieta, elija platos sencillos y variados. Pequeño recordatorio: ayer, varios compañeros comieron en la oficina y dijeron que las porciones eran más ligeras, pero saciantes.*

(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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (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.

Verdadero Falso

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Elige la solución correcta

1. En ce moment, on \_\_\_\_\_ chaque lundi matin *(En este momento, uno se pesa cada lunes por la mañana para seguir su dieta equilibrada.)*  
a. se pèse      b. se peser      c. se pèsent      d. s'est pesé
2. Hier soir, on \_\_\_\_\_ une soupe et une salade au lieu de viande. *(Anoche, uno comió una sopa y una ensalada en lugar de carne.)*  
a. a / mangé      b. est / mangé      c. a / manger      d. ont / mangé
3. Ce midi au bureau, on \_\_\_\_\_ du thé après le repas. *(Este mediodía en la oficina, uno bebió té después de la comida.)*  
a. a / buvé      b. a / bu      c. est / bu      d. ont / bu

1. se pèse 2. a / mangé 3. a / bu

#### 5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



##### Déjeuner sain au bureau

- Claire** *Tu vas à la cafétéria ? Je veux manger plus sain cette semaine.*  
**(collègue):** *(¿Vas a la cafetería? Quiero comer más sano esta semana.)*
- Nicolas** *Oui... mais j'hésite : aujourd'hui j'ai envie de viande, et après je suis lourd tout l'après-midi.*  
**(collègue):** *(Sí... pero dudo: hoy me apetece carne, y después me siento pesado toda la tarde.)*
- Claire** *Prends plutôt une salade avec des légumes, et une soupe en entrée, c'est plus équilibré.*  
**(collègue):** *(Mejor toma una ensalada con verduras y una sopa de entrante, es más equilibrado.)*
- Nicolas** *Bonne idée, et je peux ajouter un peu de poisson. Et comme fruit, une pomme.*  
**(collègue):** *(Buena idea, y puedo añadir un poco de pescado. Y como fruta, una manzana.)*
- Claire** *Parfait, et pour boire, un thé ou de l'eau - pas de soda.*  
**(collègue):** *(Perfecto, y para beber, un té o agua, nada de refresco.)*

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

## 6. Hablar: traduir y responder (QR: IA+)



*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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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



**Escribe una respuesta adecuada:** *On peut manger... (par exemple une soupe, une salade)... / Je propose... et je peux acheter... / Mardi soir, ça te va ? Sinon, on peut...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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