

A2.25 Devoirs / exercices

A2.25 Devoirs / exercices

 <https://blogs.edutal.eu/fr/francais/plan-de-cours/a2/25>



Exercice 1:

Exercice de conversation

Instruction:

1. Avez-vous déjà suivi un régime ou en suivez-vous un en ce moment ?
(As-tu déjà fait un régime ou en fais-tu un en ce moment ?)
2. Regardez-vous habituellement la liste des ingrédients lorsque vous achetez de la nourriture au supermarché ? *(Regardez-vous généralement la liste des ingrédients lorsque vous achetez de la nourriture au supermarché ?)*
3. Décrivez-vous vos habitudes alimentaires comme saines ou plutôt malsaines ? *(Décrivez-vous vos habitudes alimentaires comme saines ou plutôt malsaines ?)*

Exemples de phrases:



- Je n'ai jamais suivi de régime auparavant. Cependant, je suis végétarien donc je ne mange pas de viande.
- J'ai essayé quelques régimes par le passé mais je ne les ai pas aimés. J'essaie d'être plus actif maintenant.
- Je regarde toujours les ingrédients. Je vérifie le sucre et le sel dans la nourriture.
- Je mange principalement très sainement mais parfois je prends du chocolat.
- J'ai un bon équilibre entre manger des aliments malsains et sains.
- Je mange assez mal. Je vais bientôt commencer un régime.

.....

.....

.....

.....

A2.25 Devoirs / exercices

A2.25 Devoirs / exercices

 <https://blogs.edutal.eu/fr/francais/plan-de-cours/a2/25>



Exercice 2:

Cartes de dialogue

Instruction: Écrivez un court dialogue pour chaque situation.

1. Discuter de ses habitudes alimentaires

Discutez en binôme de vos habitudes alimentaires et dites ce que vous mangez habituellement.

.....

.....

.....

.....

Module 4 Mode de vie / Mode de vie

Je mange beaucoup de légumes, c'est important pour ma santé.

Je mange beaucoup de légumes, c'est important pour ma santé.

Moi aussi, j'essaie de manger équilibré, mais parfois je mange trop de sucreries.

Moi aussi, j'essaie de manger équilibré, mais parfois je mange trop de sucreries.

Quels aliments préfères-tu pour un repas sain ?

Quels aliments préfères-tu pour un repas sain ?

Je préfère le poisson et les fruits frais.

Je préfère le poisson et les fruits frais.

Est-ce que tu bois souvent de l'eau ?

Est-ce que tu bois souvent de l'eau ?

Oui, je bois au moins un litre d'eau par jour.

Oui, je bois au moins un litre d'eau par jour.

J'essaie de limiter le sel et le sucre dans mes repas.

J'essaie de limiter le sel et le sucre dans mes repas.

C'est une bonne idée, ça aide à prévenir les problèmes de santé.

C'est une bonne idée, ça aide à prévenir les problèmes de santé.

Tu fais du sport régulièrement ?

Tu fais du sport régulièrement ?

Oui, je fais du jogging trois fois par semaine.

Oui, je fais du jogging trois fois par semaine.

Tu penses que c'est important pour une alimentation saine ?

Tu penses que c'est important pour une alimentation saine ?

Absolument, l'activité physique est essentielle.

Absolument, l'activité physique est essentielle.

2. Planifier un menu hebdomadaire

En groupe, planifiez un menu sain pour la semaine prochaine en utilisant des phrases simples.

.....

.....

.....

.....

Quel plat veux-tu préparer lundi ?

Quel plat veux-tu préparer lundi ?

Je propose une salade composée avec
du poulet.

*Je propose une salade composée avec du
poulet.*

Très bien, et pour mardi ?

Très bien, et pour mardi ?

Peut-être des pâtes aux légumes.

Peut-être des pâtes aux légumes.

Tu préfères éviter la viande ?

Tu préfères éviter la viande ?

Oui, au moins un jour sans viande, c'est
bien.

*Oui, au moins un jour sans viande, c'est
bien.*

Que penses-tu d'un poisson grillé

mercredi ?

*Que penses-tu d'un poisson grillé mercredi
?*

Ça me va, c'est léger et sain.

Ça me va, c'est léger et sain.

Et jeudi, un plat végétarien ?

Et jeudi, un plat végétarien ?

Bonne idée, je peux faire un curry de
légumes.

*Bonne idée, je peux faire un curry de
légumes.*

Vendredi, on fait quoi ?

Vendredi, on fait quoi ?

Un dîner simple : du riz avec des
légumes sautés.

*Un dîner simple : du riz avec des légumes
sautés.*

3. Chez le diététicien

Simulez un dialogue avec un diététicien qui vous conseille sur votre alimentation et vos habitudes.

.....

.....

.....

.....

A2.25 Alimentation et habitudes saines / Alimentation et habitudes saines

Module 4 Mode de vie / Mode de vie

Je veux améliorer mon alimentation,

mais je ne sais pas par où commencer.

Je veux améliorer mon alimentation, mais

je ne sais pas par où commencer.

Commençons par vos repas quotidiens.

Que mangez-vous habituellement ?

Commençons par vos repas quotidiens.

Que mangez-vous habituellement ?

Je mange souvent des plats rapides et peu équilibrés.

Je mange souvent des plats rapides et peu équilibrés.

Il faut essayer de manger plus de légumes et moins de produits transformés.

Il faut essayer de manger plus de légumes et moins de produits transformés.

Est-ce que je dois changer mes boissons ?

Est-ce que je dois changer mes boissons ?

Oui, préférez l'eau et évitez les sodas.

Oui, préférez l'eau et évitez les sodas.

Je me sens souvent fatigué, pensez-vous

que mon alimentation en est la cause ?

Je me sens souvent fatigué, pensez-vous

que mon alimentation en est la cause ?

Cela peut être lié. Consommez-vous

assez de fruits et légumes ?

Cela peut être lié. Consommez-vous assez de fruits et légumes ?

Pas vraiment, je mange surtout des snacks.

Pas vraiment, je mange surtout des snacks.

Il serait bon d'ajouter des fruits à vos repas et de limiter les aliments gras.

Il serait bon d'ajouter des fruits à vos repas et de limiter les aliments gras.

Combien de fois dois-je manger par jour ?

Combien de fois dois-je manger par jour ?

Idéalement, trois repas équilibrés et une collation saine.

Idéalement, trois repas équilibrés et une collation saine.

A2.25 Devoirs / exercices

A2.25 Devoirs / exercices

 <https://blogs.edutal.eu/fr/francais/plan-de-cours/a2/25>



Exercice 3:

Choix multiple

Instruction: Choisissez la bonne solution

1. **Quand j'étais plus jeune, je __ souvent pour suivre mon poids.**

a. me pesaient

b. me pèse

c. me

pesais

d. se pesais

2. **Avant, je ne __ pas comment préparer un menu équilibré.**

a. savions

b. savent

c. savais

d. sait

3. **Je __ toujours le matin avant de manger.**

a. me pesait

b. se pesais

c. se

pèse

d. me pesais

4. **Nous __ que pour rester en forme, il faut manger sainement.**

a. sache

b. sais

c. savions

d. savait

Solutions:

1. me pesais 2. savais 3. me pesais 4. savions

A2.25 Devoirs / exercices

A2.25 Devoirs / exercices

 <https://blogs.edutal.eu/fr/francais/plan-de-cours/a2/25>



Exercice 4:

Un nouveau départ sain

Instruction: Remplissez les espaces pour compléter cette courte histoire

Chaque matin, je _____ pour suivre mon poids. Avant, je _____ que je ne mangeais pas équilibré. Maintenant, je _____ beaucoup de salade, de la tomate, et je bois du thé. Ma sœur et moi, nous _____ de la méditation ensemble le soir, ce qui m'aide beaucoup à me relaxer. Ce week-end, nous _____ notre menu hebdomadaire pour manger sainement toute la semaine.

Chaque matin, je **me pesais** pour suivre mon poids. Avant, je **savais** que je ne mangeais pas équilibré. Maintenant, je **mange** beaucoup de salade, de la tomate, et je bois du thé. Ma sœur et moi, nous **faisions** de la méditation ensemble le soir, ce qui m'aide beaucoup à me relaxer. Ce

A2.25 Alimentation et habitudes saines / Alimentation et habitudes saines

Module 4 Mode de vie / Mode de vie

week-end, nous **préparions** notre menu hebdomadaire pour manger sainement toute la semaine.

Se peser	Savoir	Manger	Faire
Se peser-Imparfait	Savoir-Imparfait	Manger-Présent	Faire-Imparfait
je me pesais	je savais	je mange	je faisais
tu te pesais	tu savais	tu manges	tu faisais
il/elle/on se pesait	il/elle/on savait	il/elle/on mange	il/elle/on faisait
nous nous pesions	nous savions	nous mangeons	nous faisons
vous vous pesiez	vous saviez	vous mangez	vous faisiez
ils/elles se pesaient	ils/elles savaient	ils/elles mangent	ils/elles faisaient

Préparer

Préparer-Imparfait

je préparais

tu préparais

il/elle/on préparait

nous préparions

vous prépariez

ils/elles préparaient

