

A2.25 Alimentation et habitudes saines

<https://app.colanguage.com/fr/francais/plan-de-cours/a2/25>



La fraise	Équilibré
La banane	Sain
La pomme	Végétarien
La poire	Manger sainement
La carotte	La respiration
La salade	La relaxation
La tomate	La méditation
Le thé	Le yoga
Le menu hebdomadaire	Se peser
Le régime	Savoir

1. Exercices

1. Article de blog : « Une semaine de menus sains au bureau » (Audio disponible dans l'application)



Mots à utiliser: manger, banane, pomme, salade, menu, carotte, tomate, fraises, thé, équilibré

Beaucoup de professionnels n'ont pas le temps de cuisiner. Dans cet article, une nutritionniste propose un _____ hebdomadaire simple pour _____ sainement au travail. Le matin, elle conseille un _____ vert, une _____ ou une _____, et un yaourt nature. À midi, elle recommande une grande _____ avec de la _____, de la _____ et un peu de riz ou de fromage. Pour le goûter, on peut prendre quelques _____ ou une poire.

La spécialiste explique qu'un régime _____ n'est pas seulement « sans sucre » : il faut bien respirer, marcher un peu chaque jour et boire beaucoup d'eau. Elle suggère aussi dix minutes de respiration ou de méditation après le déjeuner. Ce petit moment calme aide à la relaxation et permet de retourner au travail avec plus d'énergie.

1. Selon l'article, que propose la nutritionniste pour le petit déjeuner au travail ?

2. Comment est le déjeuner recommandé par la nutritionniste ? Décrivez-le avec vos mots.

2. Choisissez la bonne solution

1. Quand j'étais étudiant, je _____ chaque dimanche avant de préparer mon menu hebdomadaire.
a. me suis pesé b. me pesais c. me pesait d. me peser
2. Avant mon régime plus sain, tu ne _____ pas quels fruits choisir entre la pomme, la poire et la banane.
a. as su b. saurais c. savait d. savais
3. À cette époque-là, nous _____ que la méditation et la respiration profonde nous aidaient à manger plus lentement.
a. savaient b. savions c. savaions d. savons
4. Quand ils faisaient un régime plus équilibré, ils _____ seulement une fois par semaine pour ne pas devenir obsédés.
a. se peser b. se pesait c. se pesaient d. se pesaient

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

3. Complétez les dialogues

a. Parler de son déjeuner au bureau

Camille, collègue: *Julien, tu manges encore un sandwich tous les jours ? Ce n'est pas très équilibré.*

Julien, collègue: 1. _____

Camille, collègue: *Tu peux apporter de la salade, des tomates, une pomme ou une banane, c'est simple.*

Julien, collègue: 2. _____

b. Planifier un menu avec son partenaire

Marie, partenaire: *Alex, on fait un menu hebdomadaire ? Je veux manger plus sainement cette semaine.*

Alex, partenaire: 3. _____

Marie, partenaire: *Parfait, et le soir on boit du thé et on fait un peu de yoga pour la relaxation.*

Alex, partenaire: 4. _____

1. Oui, je sais, ce n'est pas très sain... je voudrais changer mon régime. 2. Bonne idée, je vais préparer un menu hebdomadaire plus léger pour la semaine prochaine. 3. Oui, bonne idée, on peut mettre des carottes, de la salade, des tomates et des fruits, comme la fraise et la poire. 4. D'accord, on essaie ce nouveau régime et dimanche on se pèse pour voir le résultat.

4. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

1. Au travail, que mangez-vous normalement à midi ? Est-ce que ce repas est plutôt sain selon vous, et pourquoi ?

2. Décrivez une journée typique : à quels moments mangez-vous, et que prenez-vous au petit-déjeuner et au dîner ?

3. Vous parlez à un diététicien : quel est votre objectif principal pour votre alimentation cette année (par exemple : plus d'énergie, perdre du poids, moins de sucre) ?

4. Si vous devez préparer un menu simple et équilibré pour la semaine, donnez un exemple de repas pour deux jours (par exemple lundi et mardi : midi et soir). Que choisissez-vous ?

5. En 6 à 8 phrases, décrivez votre menu hebdomadaire idéal au travail ou à la maison et expliquez comment vous essayez de manger sainement.

Pour le petit déjeuner, je prends... / À midi, je préfère manger... / Pour être en bonne santé, je... / Dans la semaine, j'essaie de...

2. Verbes importants

	Se peser	Savoir
je/j'	me pesais	savais
tu	te pesais	savais
il/elle/on	se pesait	savait
nous	nous pesions	savions
vous	vous pesiez	saviez
ils/elles	se pesaient	savaient