

## A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

<b>L'aliment (Un)</b>	<b>Équilibré (Équilibrée)</b>
<b>Le fruit</b>	<b>Sain (Saine)</b>
<b>Le légume</b>	<b>Manger sainement</b>
<b>La viande</b>	<b>Boire</b>
<b>Le poisson</b>	<b>Le thé</b>
<b>La soupe</b>	<b>La respiration</b>
<b>La salade</b>	<b>La méditation</b>
<b>Le régime</b>	

### 1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

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

1-a 2-c

### 2. Grammaire: Le pronom **on** : nous, ils, quelqu'un



Le pronom **on** a trois usages différents, il remplace nous, ils ou les gens.

1. *On* qui remplace Nous est l'usage le plus fréquent. Il est utilisé en langue familière.

Valeur	Exemple
Nous	<b>Nous</b> mangeons une salade ce midi
Les gens	<b>Les gens</b> aiment venir ici pour le dessert
Quelqu'un	<b>Quelqu'un</b> réserve une table pour deux ce soir

Nous	<b>Nous</b> mangeons une salade ce midi	<b>On</b> mange une salade ce midi.
Les gens	<b>Les gens</b> aiment venir ici pour le dessert	<b>On</b> aime venir ici pour le dessert.
Quelqu'un	<b>Quelqu'un</b> réserve une table pour deux ce soir	<b>On</b> réserve une table pour deux ce soir.

1. À la cantine, \_\_\_\_\_ mange souvent une soupe et une salade pour déjeuner.
  - a. *ils*
  - b. *ont*
  - c. *nous*
  - d. *on*

2. En France, \_\_\_\_\_ boit souvent du thé après le repas.

- a. nous      b. ont      c. on      d. ils

1. on 2. on

### Réécrivez les phrases (QR: IA+)



1. Nous prenons un café avant la réunion.

2. Nous envoyons le rapport au chef cet après midi.

3. Les gens aiment manger léger le soir.

### 3. Exercices

#### 1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Affiche interne - Semaine « déjeuner équilibré » au bureau (QR: Audio)



**Remplissez les lacunes:** 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.

1. Quels plats et boissons sont proposés dans l'affiche et que recommande-t-on pour organiser ses repas de la semaine ?

---

#### 3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (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.

Vrai Faux

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



#### 4. Choisissez la bonne solution

- En ce moment, on \_\_\_\_\_ chaque lundi matin pour suivre son régime équilibré.  
a. se pèse    b. se peser    c. se pèsent    d. s'est pesé
- Hier soir, on \_\_\_\_\_ une soupe et une salade au lieu de viande.  
a. a / mangé    b. est / mangé    c. a / manger    d. ont / mangé
- Ce midi au bureau, on \_\_\_\_\_ du thé après le repas.  
a. a / buvé    b. a / bu    c. est / bu    d. ont / bu

1. se pèse 2. a / mangé 3. a / bu



## 5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)

### Déjeuner sain au bureau

- Claire** *Tu vas à la cafétéria ? Je veux manger plus sain cette semaine.*  
**(collègue):**
- Nicolas** *Oui... mais j'hésite : aujourd'hui j'ai envie de viande, et après je suis lourd tout l'après-midi.*  
**(collègue):**
- Claire** *Prends plutôt une salade avec des légumes, et une soupe en entrée, c'est plus équilibré.*  
**(collègue):**
- Nicolas** *Bonne idée, et je peux ajouter un peu de poisson. Et comme fruit, une pomme.*  
**(collègue):**
- Claire** *Parfait, et pour boire, un thé ou de l'eau - pas de soda.*  
**(collègue):**

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

## 6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: 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



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

---



---



---

Verbes importants	<b>Se peser</b> ( <i>se peser</i> )	<b>Manger</b> ( <i>manger</i> )	<b>Boire</b> ( <i>boire</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