

A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

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

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



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.

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

1-d 2-c 3-a

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.
2. Il est utilisé en langue familière.

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

1. Ce midi, _____ mange une salade au bureau pour rester en forme.

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

2. Dans ce restaurant, _____ sert du poisson en été.

- a. ils b. se c. on d. nous*

1. *on* 2. *on*

Réécrivez les phrases

1. Nous déjeunons à la cantine aujourd'hui.

2. Nous préparons une salade pour la pause de midi.

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

3. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Note interne - Défi déjeuner équilibré au bureau (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: 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.

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

3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

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.

Vrai Faux



4. Choisissez la bonne solution

- À l'époque, quand on faisait un régime, on _____ chaque lundi matin.
a. se peser b. se pesait c. se pèse d. se pesaient
 - Au cabinet, on _____ avant de parler d'une alimentation équilibrée.
a. se pèse b. se pesait c. se pesaient d. se pèsera
 - Quand on préparait le menu de la semaine, on _____ pour suivre ses habitudes.
a. se pèsait b. se pesaient c. s'est pesé d. se pesait
1. se pesait 2. se pesait 3. se pesait

5. Lisez le dialogue et répondez aux questions

- Camille** *Tu sais déjà ce que tu vas prendre à la cantine ? Ils proposent une soupe et une grande salade aujourd'hui.*
- Thomas** *Je veux manger plus sain cette semaine, donc j'évite la viande en sauce. Je prendrai la soupe et du poisson avec des légumes.*
- Camille** *Bonne idée. Et pour boire ? Moi je prends de l'eau, sinon je m'endors l'après-midi.*
- Thomas** *Moi aussi. Et après le repas, je prendrai un thé — ça m'aide à rester dans un régime équilibré.*
- Camille** *Parfait, on y va ensemble. Je prendrai aussi un fruit en dessert.*



- Qu'est-ce que Thomas veut éviter à midi, et pourquoi ?

- Dans le dialogue, quels aliments sont plutôt sains : la soupe, la salade, le poisson, la viande ?

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

En général, on mange... / J'essaie de manger plus sainement, donc... / Cette semaine, on va préparer...

- Au travail, que mangez-vous et que buvez-vous souvent à midi ? Est-ce plutôt équilibré ?

- 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



Rédigez une réponse appropriée: *On pourrait manger... (lundi/mardi)... / Je rentre tard... donc on fait quelque chose de simple, par exemple... / Je peux acheter... au supermarché ce soir.*

Verbes importants

Se peser (*se peser*)

Imparfait

je/j'

me pesais

tu

te pesais

il/elle/on

se pesait

nous

nous pesions

vous

vous pesiez

ils/elles

se pesaient