

B2.45 Adopter une alimentation saine



- ☐ Comparer les aliments et les régimes alimentaires en fonction de leur valeur nutritive et de leurs bienfaits pour la santé
- ☐ Décrivez les habitudes alimentaires et les choix de mode de vie
- ☐ Prendre et justifier des décisions pour une alimentation équilibrée et saine

Le gaspillage

Le régime

Le régime équilibré

Les protéines

Les glucides

Les fibres

Calorique

Nutritionnel (Nutritionnel)

Végétarien (Végétarienne)

La nausée

Être en surpoids

N'avoir que la peau sur les os

Ne pas être dans son assiette

Limiter

Privilégier

Rapprocher

Recourir à

Réduire

Suivre

Éviter

Ralentir sa consommation

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (QR: Audio)



Pour faire des choix plus sains au supermarché, il est utile d'examiner la liste des **ingrédients**, classée par importance, et de repérer le **sucre** ou l'**huile de palme** lorsqu'ils apparaissent en tête. Il faut aussi vérifier les allergènes pouvant provoquer une **intolérance**, comme le gluten, et se méfier de termes vagues tels que « *saveur* ». Le **tableau nutritionnel** permet d'évaluer sel, sucres et graisses, tandis que le Nutri-Score facilite la comparaison. Un collègue expliquait *la veille* qu'il utilisait ce repère pour mieux équilibrer ses repas.

1. Quel est le premier réflexe recommandé pour comprendre les informations nutritionnelles d'un produit ?
 - a. Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage
 - b. Regarder seulement les valeurs indiquées par portion
 - c. Comparer uniquement le Nutri-Score entre plusieurs marques
 - d. Vérifier la liste des ingrédients classée par ordre d'importance
2. Pourquoi le mot "saveur" peut-il poser problème lors du choix d'un produit ?
 - a. Il indique que le produit est forcément peu transformé
 - b. Il signale obligatoirement la présence de gluten
 - c. Il peut masquer la présence d'un arôme artificiel
 - d. Il garantit que le produit ne contient aucun additif

1-d 2-c



2. Grammaire: Les expressions de temps : hier devient la veille

Au discours indirect au passé, les repères de temps changent : demain, le lendemain, hier, la veille.

1. Les expressions subissent un changement dans le passage du discours direct au discours indirect quand le verbe qui introduit le discours indirect est au passé.

Discours direct	Discours indirect
Aujourd'hui	Ce jour-là
Ce matin / ce soir / cette année	Ce matin-là / ce soir-là / cette année-là
En ce moment	A ce moment-là
Hier / Avant-hier	La veille / L'avant-veille
Demain / Après-demain	Le lendemain / Le surlendemain
Le mois prochain	Le mois suivant
L'année dernière	L'année précédente
Il y a deux semaines	Deux semaines plus tôt
Dans huit jours	Huit jours plus tard

Les expressions de temps ne subissent pas de changement dans le passage du discours direct au discours indirect s'il y a un rapport avec le présent

- Elle a expliqué que _____, il avait craqué sur des pâtisseries en rentrant du travail.
a. la veille b. le veille c. hier d. la veillée
- Le responsable a précisé que _____, la cantine proposerait un menu végétarien plus riche en fibres.
a. ce jour-ci b. ce jour-là c. ce jour d. aujourd'hui

1. la veille 2. ce jour-là

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



- Le coach m'a dit : « Je te rappellerai demain pour fixer l'horaire. »

- La diététicienne a expliqué : « Aujourd'hui, je vous envoie le plan alimentaire par e-mail. »

- Il a précisé : « Hier, j'ai déjà lu les étiquettes au supermarché. »

Corrigez l'erreur

- Le diététicien a expliqué que hier je devais réduire le sel.

Le diététicien a expliqué que la veille je devais réduire le sel.

2. Elle a dit que hier elle limitait le sucre.

Elle a dit que la veille elle limitait le sucre.

1. Le diététicien a expliqué que la veille je devais réduire le sel. **2.** Elle a dit que la veille elle limitait le sucre.

3.Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.

- | | |
|------------------------|---|
| a. un régime équilibré | 1. Au discours indirect au passé, il disait qu'il limiterait sa consommation le lendemain. |
| b. limiter | 2. Au discours indirect au passé, elle expliquait qu'elle privilégiait les légumes la veille. |
| c. privilégier | 3. Une alimentation variée apportant protéines, glucides et fibres sans excès calorique. |

a-3 b-1 c-2



2. Note interne - Cantine d'entreprise : vers une offre plus saine (QR: Audio)



Remplissez les lacunes: limiter, gaspillage, végétarien, privilégier, caloriques, fibres, régime équilibré, protéines

Dans le cadre de la semaine « santé au travail », la cantine propose un menu test « (1) _____ ». L'objectif est de réduire les plats très (2) _____, sans imposer un régime. Les chefs vont (3) _____ les (4) _____ maigres, les (5) _____ et (6) _____ les sauces industrielles. Un affichage précisera les allergènes et le Nutri-Score.

L'an dernier, plusieurs collègues disaient qu'ils ne se sentaient pas dans leur assiette après le déjeuner. La responsable QVT a expliqué que, la veille, un audit avait signalé des portions trop riches en sel et en glucides rapides. Le nouveau dispositif vise aussi à réduire le (7) _____ : portions à la demande et possibilité de réserver un plat (8) _____ la veille via l'application.

1. Quels changements proposerais-tu pour améliorer l'équilibre nutritionnel de la cantine et pourquoi ces changements seraient-ils efficaces ?

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

Vrai Faux

- | | |
|--|---|
| 1. Elle cherche à perdre du poids avec un régime équilibré plutôt qu'un programme trop strict. | ☐ ☐ |
| 2. Pour se sentir mieux, elle a augmenté sa consommation de café et de plats riches. | ☐ ☐ |
| 3. Elle a décidé de ne plus manger du tout de viande et de devenir végétarienne. | ☐ ☐ |



4. Choisissez la bonne solution

1. La diététicienne a expliqué que, la veille, elle _____ les glucides le soir pour éviter les nausées.
a. limitait b. limitera c. limitais d. a limité
 2. Lors de l'entretien, il a reconnu qu'à ce moment-là il _____ les protéines végétales pour suivre un régime équilibré.
a. privilégiera b. a privilégié c. privilégiait d. privilégie
 3. Sur le carnet de bord, la responsable a noté que, deux semaines plus tôt, ils _____ les produits trop caloriques pour éviter d'être en surpoids.
a. limita b. limitaient c. limiteront d. ont limité
1. limitait 2. privilégiait 3. limitaient



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

Bilan nutritionnel chez la diététicienne

- Camille** *D'après votre carnet alimentaire, votre régime est assez calorique, surtout le soir : beaucoup de glucides rapides et peu de fibres.*
- Julien (patient):** *Oui. Après le déjeuner je ne suis pas dans mon assiette, parfois j'ai même la nausée, alors je grignote n'importe quoi.*
- Camille** *On va rapprocher vos repas d'un régime équilibré : privilégier des protéines au déjeuner, des légumes et des céréales complètes, et réduire les produits ultra-sucrés.*
- Julien (patient):** *Je suis un peu en surpoids, mais je ne veux pas non plus n'avoir que la peau sur les os — je cherche quelque chose de durable.*
- Camille** *Exactement : on évite les régimes extrêmes, on limite l'alcool, on ralentit la consommation de plats préparés, et on ne recourt aux compléments que si nécessaire.*

1. Quels éléments de l'alimentation de Julien la diététicienne lui conseille-t-elle de réduire ou de limiter, et pourquoi ?
-

6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)

Depuis quelque temps, j'essaie de privilégier... / Je limite... parce que c'est trop calorique / trop riche en... / La veille, j'ai... mais aujourd'hui je préfère...



1. En faisant vos courses en France, comment lisez-vous une étiquette pour choisir un produit plus sain et quels éléments vous font privilégier ou éviter un aliment ?

2. Vous avez un mois très chargé au travail - quelles habitudes concrètes mettez-vous en place pour suivre un régime équilibré sans gaspillage et pourquoi ces choix sont bons pour votre santé ?

7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Salut,

Je suis passé au supermarché et j'ai réalisé qu'on **gaspille** pas mal : on achète des trucs « rapides » et on ne les finit pas. J'aimerais qu'on se fasse un menu plus **équilibré** cette semaine (moins de plats préparés, plus de **fibres** et de **protéines**). Tu serais partant pour qu'on fasse une liste ensemble ce soir ?

Au fait, *hier* tu disais que certains produits te donnaient la **nausée**. Tu sais lesquels ? Comme ça, on les **évite**.

- Julien



Rédigez une réponse appropriée: *Je suis d'accord pour... et je propose qu'on... / Tu m'avais dit la veille que..., donc on pourrait éviter / privilégier... / Pour limiter le gaspillage, on peut...*

Verbes importants	Limiter (limiter)	Privilégier (privilégier)
	Imparfait	Imparfait
je/j'	limitais	privilégiais
tu	limitais	privilégiais
il/elle/on	limitait	privilégiait
nous	limitions	privilégiions
vous	limitiez	privilégiiiez
ils/elles	limitaient	privilégiaient