

A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

Le fruit	<i>(Fruit)</i>	Équilibré (Équilibrée)	<i>(Balanced)</i>
Le légume	<i>(Vegetable)</i>	Sain (Saine)	<i>(Healthy)</i>
La viande	<i>(Meat)</i>	Manger sainement	<i>(Eat healthily)</i>
Le poisson	<i>(Fish)</i>	Boire	<i>(To drink)</i>
La soupe	<i>(Soup)</i>	Le thé	<i>(Tea)</i>
La salade	<i>(Salad)</i>	La respiration	<i>(Breathing)</i>
L'aliment (Un)	<i>(Food (an))</i>	La méditation	<i>(Meditation)</i>
Le régime	<i>(Diet)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (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.

To **lose weight**, you can choose **starchy foods** that fill you up without too many calories. Whole-grain versions, like whole-grain rice or pasta, help you eat a more **balanced** diet. The idea is also to practice **variety**: quinoa, lentils, chickpeas, kidney beans... You can set yourself a small **goal**: eat seven different starchy foods in one week.

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

1-a 2-a

2. Grammar: The pronoun on: nous, ils, quelqu'un



The pronoun on has three different uses: it replaces nous, ils or les gens.

1. On that replaces Nous is the most common use. It is used in informal language.

Valeur (Meaning)	Exemple (Example)	
Nous	Nous mangeons une salade ce midi. (<i>We are eating a salad at lunchtime today.</i>)	On mange une salade ce midi. (<i>We are eating a salad at lunchtime today.</i>)
Les gens	Les gens aiment venir ici pour le dessert. (<i>People like coming here for dessert.</i>)	On aime venir ici pour le dessert. (<i>People like coming here for dessert.</i>)
Quelqu'un	Quelqu'un réserve une table pour deux ce soir. (<i>Someone is booking a table for two tonight.</i>)	On réserve une table pour deux ce soir. (<i>Someone is booking a table for two tonight.</i>)

- À la cantine, _____ mange souvent une soupe et une salade pour déjeuner. (*In the cafeteria, we often eat soup and a salad for lunch.*)
a. ils b. ont c. nous d. on
- En France, _____ boit souvent du thé après le repas. (*In France, we often drink tea after the meal.*)
a. nous b. ont c. on d. ils

1. on 2. on



Rewrite the phrases (QR: A1+)

- Nous prenons un café avant la réunion.

(*We have a coffee before the meeting.*)

- Nous envoyons le rapport au chef cet après midi.

(*We send the report to the boss this afternoon.*)

- Les gens aiment manger léger le soir.

(*We like to eat light in the evening.*)

1. On prend un café avant la réunion. 2. On envoie le rapport au chef cet après midi. 3. On aime manger léger le soir.

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Internal poster - "Balanced lunch" week at the office (QR: Audio)



Fill in the gaps: 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.

This week, the HR department is offering a "balanced lunch week". In the cafeteria, you can find every day a vegetable soup, a salad, and a dish with fish or meat. For dessert, there is always a piece of fruit. They also recommend drinking water or tea and limiting sugary drinks.

To plan your meals, you can prepare a menu for the week and make a shopping list. If you follow a diet, choose simple and varied dishes. Quick reminder: yesterday, several colleagues ate at the office and said that the portions were lighter, but filling.

(1) équilibré, (2) soupe, (3) légumes, (4) fruit, (5) boire, (6) régime

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

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (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.

True False

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



1-V 2-X 3-X

4. Choose the correct solution

1. En ce moment, on _____ chaque lundi matin *(Right now, we weigh ourselves every Monday morning to follow our balanced diet.)*
pour suivre son régime équilibré.
a. se pèse b. se peser c. se pèsent d. s'est pesé
2. Hier soir, on _____ une *(Last night, we ate a soup and a salad instead of meat.)*
soupe et une salade au lieu de viande.
a. a / mangé b. est / mangé c. a / manger d. ont / mangé
3. Ce midi au bureau, on _____ *(At noon at the office, we drank tea after the meal.)*
_____ 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. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Déjeuner sain au bureau

- Claire** *Tu vas à la cafétéria ? Je veux manger plus sain cette semaine.*
(collègue): *(Are you going to the cafeteria? I want to eat healthier this week.)*
- Nicolas** *Oui... mais j'hésite : aujourd'hui j'ai envie de viande, et après je suis lourd tout*
(collègue): *l'après-midi.*
(Yes... but I'm hesitating: today I feel like eating meat, and afterwards I'm heavy all afternoon.)
- Claire** *Prends plutôt une salade avec des légumes, et une soupe en entrée, c'est plus*
(collègue): *équilibré.*
(Take a salad with vegetables instead, and a soup as a starter, it's more balanced.)
- Nicolas** *Bonne idée, et je peux ajouter un peu de poisson. Et comme fruit, une*
(collègue): *pomme.*
(Good idea, and I can add a little fish. And as fruit, an apple.)
- Claire** *Parfait, et pour boire, un thé ou de l'eau - pas de soda.*
(collègue): *(Perfect, and to drink, tea or water - no soda.)*

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

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)



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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

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



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

Important verbs	Se peser (to weigh oneself)	Manger (to eat)	Boire (to drink)
	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