

A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

Le fruit	<i>(The fruit)</i>	Équilibré (Équilibrée)	<i>(Balanced)</i>
Le légume	<i>(The vegetable)</i>	Sain (Saine)	<i>(Healthy)</i>
La viande	<i>(The meat)</i>	Manger sainement	<i>(To eat healthily)</i>
Le poisson	<i>(The fish)</i>	Boire	<i>(To drink)</i>
La soupe	<i>(The soup)</i>	La respiration	<i>(Breathing)</i>
La salade	<i>(The salad)</i>	La méditation	<i>(Meditation)</i>
L'aliment (Un)	<i>(The food)</i>	Le thé	<i>(Tea)</i>
Le régime	<i>(The diet)</i>		

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



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.

To lose weight, you can choose more suitable starchy foods. Pasta, rice, or potatoes fill you up well, but they can be high in calories. To eat a balanced diet, you often prefer wholegrain versions and you regularly vary the foods. For example, you can eat quinoa, chickpeas, or kidney beans. The idea is to have more variety over the week.

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

1-a-2-b-3-c

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 which 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 to come here for dessert.</i>)	On aime venir ici pour le dessert. (<i>People like to come 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>)

- Ce midi, _____ mange une salade au bureau pour rester en forme.
a. ils b. ont c. nous d. on
- Dans ce restaurant, _____ sert du poisson en été.
a. ils b. se c. on d. nous

1. on 2. on

Rewrite the phrases

- Nous déjeunons à la cantine aujourd'hui.

(*On déjeune à la cantine aujourd'hui.*)

- Nous préparons une salade pour la pause de midi.

(*On prépare une salade pour la pause de midi.*)

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

(*Dans ce restaurant, on mange souvent léger le midi.*)

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Internal note - Balanced lunch challenge at the office (Audio available in app)

Fill in the gaps: 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.

Next week, the cafeteria is launching a "balanced lunch challenge". Each day, you choose a simple plate: a portion of vegetables, a starch and a protein (meat or fish). To mix things up, you can also have a soup or a salad, and save a piece of fruit for the afternoon. Also remember to drink water or tea.

Goal: eat more healthily without following a strict diet. On the notice board, you write down your menu to plan the week. If you want to weigh yourself, do it at home once a week. Last year, we often ate too fast; this time, we also take 5 minutes for breathing or meditation after the meal.

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

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

Elle organise ses repas sur plusieurs jours pour avoir plus d'énergie pendant la semaine.

True False

Elle prévoit de manger de la viande tous les soirs.

Elle veut que son régime reste équilibré et pas trop strict.



4. Choose the correct solution

- À l'époque, quand on faisait un régime, on _____ chaque lundi matin. *(In those days, when you were on a diet, you weighed yourself every Monday morning.)*
 a. se peser b. se pesait c. se pèse d. se pesaient
 - Au cabinet, on _____ avant de parler d'une alimentation équilibrée. *(At the doctor's office, you weighed yourself before talking about a balanced diet.)*
 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. *(When you were preparing the week's menu, you weighed yourself to keep track of your habits.)*
 a. se pèsait b. se pesaient c. s'est pesé d. se pesait
1. se pesait 2. se pesait 3. se pesait

5. Read the dialogue and answer the questions

- Camille (collègue):** *Tu sais déjà ce que tu vas prendre à la cantine ? Ils proposent une soupe et une grande salade aujourd'hui.*
(Do you already know what you're going to have at the cafeteria? They're offering soup and a big salad today.)
- Thomas (collègue):** *Je veux manger plus sain cette semaine, donc j'évite la viande en sauce. Je prendrai la soupe et du poisson avec des légumes.*
(I want to eat healthier this week, so I'm avoiding meat in sauce. I'll have the soup and some fish with vegetables.)
- Camille (collègue):** *Bonne idée. Et pour boire ? Moi je prends de l'eau, sinon je m'endors l'après-midi.*
(Good idea. And what about to drink? I have water, otherwise I fall asleep in the afternoon.)
- Thomas (collègue):** *Moi aussi. Et après le repas, je prendrai un thé — ça m'aide à rester dans un régime équilibré.*
(Me too. And after the meal, I'll have a tea — it helps me stick to a balanced diet.)
- Camille (collègue):** *Parfait, on y va ensemble. Je prendrai aussi un fruit en dessert.*
(Perfect, let's go together. I'll also have a piece of fruit for 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. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

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

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

2. 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



Write an appropriate response: *On pourrait manger... (lundi/mardi)... / Je rentre tard... donc on fait quelque chose de simple, par exemple... / Je peux acheter... au supermarché ce soir.*

Important verbs

Se peser (to weigh oneself)

Imparfait

je/j'	me pesais
tu	te pesais
il/elle/on	se pesait
nous	nous pesions
vous	vous pesiez
ils/elles	se pesaient