

A2.25 Alimentation et habitudes saines

Healthy food and habits

<https://app.colanguage.com/french/syllabus/a2/25>



La banane	<i>(Banana)</i>	La respiration	<i>(Breathing)</i>
La carotte	<i>(Carrot)</i>	La relaxation	<i>(Relaxation)</i>
La fraise	<i>(Strawberry)</i>	La méditation	<i>(Meditation)</i>
La pomme	<i>(Apple)</i>	Le yoga	<i>(Yoga)</i>
La poire	<i>(Pear)</i>	Sain	<i>(Healthy)</i>
La salade	<i>(Salad)</i>	Équilibré	<i>(Balanced)</i>
La tomate	<i>(Tomato)</i>	Végétarien	<i>(Vegetarian)</i>
Le menu hebdomadaire	<i>(Weekly menu)</i>	Manger sainement	<i>(Eat healthily)</i>
Le régime	<i>(Diet)</i>	Se peser	<i>(Weigh oneself)</i>
Le thé	<i>(Tea)</i>	Savoir	<i>(To know)</i>

1. Exercises

1. Blog article: "A week of healthy meals at the office" (Audio available in app)



Words to use: menu, banane, salade, pomme, manger, carotte, fraises, équilibré, tomate, thé

Beaucoup de professionnels n'ont pas le temps de cuisiner. Dans cet article, une nutritionniste propose un _____ hebdomadaire simple pour _____ sainement au travail. Le matin, elle conseille un _____ vert, une _____ ou une _____, et un yaourt nature. À midi, elle recommande une grande _____ avec de la _____, de la _____ et un peu de riz ou de fromage. Pour le goûter, on peut prendre quelques _____ ou une poire.

La spécialiste explique qu'un régime _____ n'est pas seulement « sans sucre » : il faut bien respirer, marcher un peu chaque jour et boire beaucoup d'eau. Elle suggère aussi dix minutes de respiration ou de méditation après le déjeuner. Ce petit moment calme aide à la relaxation et permet de retourner au travail avec plus d'énergie.

Many professionals don't have time to cook. In this article, a nutritionist suggests a simple weekly menu to eat healthily at work. In the morning she recommends green tea, an apple or a banana, and plain yogurt. At noon she suggests a large salad with tomato, carrot and a little rice or some cheese. For an afternoon snack you can have a few strawberries or a pear.

The specialist explains that a balanced diet is not just "sugar-free": you should breathe well, walk a little each day and drink plenty of water. She also suggests ten minutes of deep breathing or meditation after lunch. This short calm moment helps you relax and allows you to return to work with more energy.

1. Selon l'article, que propose la nutritionniste pour le petit déjeuner au travail ?

2. Comment est le déjeuner recommandé par la nutritionniste ? Décrivez-le avec vos mots.

2. Choose the correct solution

1. Quand j'étais étudiant, je _____ chaque dimanche avant de préparer mon menu hebdomadaire. (When I was a student, I used to weigh myself every Sunday before planning my weekly menu.)

a. me peserb. me suis peséc. me pesaisd. me pesait
2. Avant mon régime plus sain, tu ne _____ pas quels fruits choisir entre la pomme, la poire et la banane. (Before I switched to a healthier diet, you didn't know which fruit to choose — the apple, the pear, or the banana.)

a. as sub. sauraisc. savaisd. savait

3. À cette époque-là, nous _____ que la méditation et la respiration profonde nous aidaient à manger plus lentement. (At that time, we knew that meditation and deep breathing helped us eat more slowly.)
 a. savons b. savaient c. savaions d. savions
4. Quand ils faisaient un régime plus équilibré, ils _____ seulement une fois par semaine pour ne pas devenir obsédés. (When they followed a more balanced diet, they weighed themselves only once a week so as not to become obsessed.)
 a. se pesait b. se peser c. se pesaient d. se pesaient
1. me pesais 2. savais 3. savions 4. se pesaient

3. Complete the dialogues

a. Parler de son déjeuner au bureau

- Camille, collègue:** *Julien, tu manges encore un sandwich tous les jours ? Ce n'est pas très équilibré.* (Julien, do you still eat a sandwich every day? That's not very balanced.)
- Julien, collègue:** 1. _____ (Yes, I know, it's not very healthy... I want to change my eating habits.)
- Camille, collègue:** *Tu peux apporter de la salade, des tomates, une pomme ou une banane, c'est simple.* (You could bring salad, tomatoes, an apple or a banana — it's easy.)
- Julien, collègue:** 2. _____ (Good idea. I'll put together a lighter weekly menu for next week.)

b. Planifier un menu avec son partenaire

- Marie, partenaire:** *Alex, on fait un menu hebdomadaire ? Je veux manger plus sainement cette semaine.* (Alex, shall we plan a weekly menu? I want to eat more healthily this week.)
- Alex, partenaire:** 3. _____ (Yes, good idea. We can include carrots, lettuce, tomatoes and fruits like strawberries and pears.)
- Marie, partenaire:** *Parfait, et le soir on boit du thé et on fait un peu de yoga pour la relaxation.* (Perfect — and in the evenings we can drink tea and do a bit of yoga to relax.)
- Alex, partenaire:** 4. _____ (Alright, we'll try this new plan and weigh ourselves on Sunday to see the result.)

1. Oui, je sais, ce n'est pas très sain... je voudrais changer mon régime. 2. Bonne idée, je vais préparer un menu hebdomadaire plus léger pour la semaine prochaine. 3. Oui, bonne idée, on peut mettre des carottes, de la salade, des tomates et des fruits, comme la fraise et la poire. 4. D'accord, on essaie ce nouveau régime et dimanche on se pèse pour voir le résultat.

4. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

1. Au travail, que mangez-vous normalement à midi ? Est-ce que ce repas est plutôt sain selon vous, et pourquoi ?

-
2. Décrivez une journée typique : à quels moments mangez-vous, et que prenez-vous au petit-déjeuner et au dîner ?
-
3. Vous parlez à un diététicien : quel est votre objectif principal pour votre alimentation cette année (par exemple : plus d'énergie, perdre du poids, moins de sucre) ?
-
4. Si vous devez préparer un menu simple et équilibré pour la semaine, donnez un exemple de repas pour deux jours (par exemple lundi et mardi : midi et soir). Que choisissez-vous ?
-

5. In 6 to 8 sentences, describe your ideal weekly menu at work or at home and explain how you try to eat healthily.

Pour le petit déjeuner, je prends... / À midi, je préfère manger... / Pour être en bonne santé, je... / Dans la semaine, j'essaie de...

2. Important verbs

	Se peser	Savoir
je/j'	me pesais	savais
tu	te pesais	savais
il/elle/on	se pesait	savait
nous	nous pesions	savions
vous	vous pesiez	saviez
ils/elles	se pesaient	savaient