

A2.25 Alimentation et habitudes saines

Cibo sano e buone abitudini

<https://app.colanguage.com/it/francese/programma/a2/25>



La fraise	(<i>La fragola</i>)	Sain	(<i>Sano</i>)
La banane	(<i>La banana</i>)	Végétarien	(<i>Vegetariano</i>)
La pomme	(<i>La mela</i>)	Se peser	(<i>Palarsi</i>)
La poire	(<i>La pera</i>)	Savoir	(<i>Sapere</i>)
La salade	(<i>L'insalata</i>)	Le menu hebdomadaire	(<i>Il menù settimanale</i>)
La tomate	(<i>Il pomodoro</i>)	La respiration	(<i>La respirazione</i>)
La carotte	(<i>La carota</i>)	La relaxation	(<i>Il rilassamento</i>)
Le thé	(<i>Il tè</i>)	La méditation	(<i>La meditazione</i>)
Le régime	(<i>La dieta</i>)	Le yoga	(<i>Lo yoga</i>)
Équilibré	(<i>Equilibrato</i>)	Manger sainement	(<i>Mangiare in modo sano</i>)

1. Esercizi

1. Articolo del blog: «Una settimana di menu salutari in ufficio» (Audio disponibile nell'app)



Parole da usare: salade, manger, banane, thé, tomate, pomme, menu, équilibré, fraises, carotte

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.

Molti professionisti non hanno tempo per cucinare. In questo articolo una nutrizionista propone un menu settimanale semplice per mangiare in modo sano al lavoro. La mattina consiglia un tè verde, una mela o una banana e uno yogurt naturale. A mezzogiorno raccomanda una grande insalata con pomodoro, carota e un po' di riso o di formaggio. Per la merenda si possono prendere alcune fragole o una pera.

La specialista spiega che una dieta equilibrata non è solo «senza zucchero»: è importante respirare bene, camminare un po' ogni giorno e bere molta acqua. Suggerisce anche dieci minuti di respirazione o meditazione dopo il pranzo. Questo breve momento di calma aiuta il rilassamento e permette di tornare al lavoro con più energia.

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

2. Scegli la soluzione corretta

1. Quand j'étais étudiant, je _____ chaque dimanche avant de préparer mon menu hebdomadaire.

(Quando ero studente, mi pesavo ogni domenica prima di preparare il mio menu settimanale.)

- a. *me peser* b. *me suis pesé* c. *me pesais* d. *me pesait*

2. Avant mon régime plus sain, tu ne _____ pas
quel fruit choisir entre la pomme, la poire et la banane.

- a. as su b. savait c. savais

3. À cette époque-là, nous _____ que la
méditation et la respiration profonde nous aidait à
manger plus lentement.

- a. savaions b. savaient c. savons

(Prima della mia alimentazione più sana, non
sapevi quali frutti scegliere tra la mela, la pera
e la banana.)

- d. saurais

4. Quand ils faisaient un régime plus équilibré, ils
_____ seulement une fois par semaine pour
ne pas devenir obsédés.

- a. se pesaient b. se peser c. se pesait d. se pesaient

(Quando seguivano una dieta più equilibrata, si
pesavano solo una volta alla settimana per non
diventare ossessionati.)

1. me pesais 2. savais 3. savions 4. se pesaient

3. Completa i dialoghi

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, mangi ancora un panino tutti i giorni?
Non è molto equilibrato.)*

Julien, collègue: 1. _____

*(Sì, lo so, non è molto sano... vorrei cambiare il
mio regime alimentare.)*

Camille, collègue: *Tu peux apporter de la salade, des tomates, une pomme ou une banane, c'est simple.*

*(Puoi portare dell'insalata, dei pomodori, una
mela o una banana, è semplice.)*

Julien, collègue: 2. _____

*(Buona idea, preparerò un menù settimanale più
leggero per la prossima settimana.)*

b. Planifier un menu avec son partenaire

Marie, partenaire: *Alex, on fait un menu hebdomadaire ? Je veux manger plus sainement cette semaine.*

*(Alex, facciamo un menù settimanale? Voglio
mangiare più sano questa settimana.)*

Alex, partenaire: 3. _____

*(Sì, buona idea: possiamo mettere carote,
insalata, pomodori e della frutta, come fragole e
pere.)*

Marie, partenaire: *Parfait, et le soir on boit du thé et on fait un peu de yoga pour la relaxation.*

*(Perfetto, e la sera beviamo tè e facciamo un po'
di yoga per rilassarci.)*

Alex, partenaire: 4. _____

*(D'accordo, proviamo questa nuova
alimentazione e domenica ci pesiamo per vedere
il risultato.)*

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. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

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 6-8 frasi, descrivi il tuo menu settimanale ideale al lavoro o a casa e spiega come cerchi di mangiare in modo sano.

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

2. Verbi importanti

	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