

A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

Le fruit	<i>(La frutta)</i>	Équilibré (Equilibrée)	<i>(Equilibrato (Equilibrata))</i>
Le légume	<i>(La verdura)</i>	Sain (Saine)	<i>(Sano (Sana))</i>
La viande	<i>(La carne)</i>	Manger sainement	<i>(Mangiare sano)</i>
Le poisson	<i>(Il pesce)</i>	Boire	<i>(Bere)</i>
La soupe	<i>(La zuppa)</i>	Le thé	<i>(Il tè)</i>
La salade	<i>(L'insalata)</i>	La respiration	<i>(La respirazione)</i>
L'aliment (Un)	<i>(L'alimento (Un))</i>	La méditation	<i>(La meditazione)</i>
Le régime	<i>(La dieta)</i>		

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.



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.

Per **perdere peso**, si possono scegliere dei **carboidrati** che saziano senza troppe calorie. Le versioni integrali, come il riso o la pasta integrali, aiutano a mangiare in modo più **equilibrato**. L'idea è anche quella di praticare la **varietà**: quinoa, lenticchie, ceci, fagioli rossi... Si può fissare un piccolo **obiettivo**: mangiare sette carboidrati diversi in una settimana.

1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Seulement des légumes
 - b. Des féculents complets
 - c. Des féculents frits
 - d. Uniquement des desserts
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Faire du sport sept heures par semaine
 - b. Manger sept féculents différents en sept jours
 - c. Ne plus manger de féculents du tout
 - d. Boire deux litres d'eau par jour
3. Pourquoi faut-il bien choisir les féculents ?
 - a. Parce qu'ils n'ont pas de goût
 - b. Parce qu'ils sont toujours interdits
 - c. Parce qu'ils sont assez riches en calories
 - d. Parce qu'ils sont seulement pour le petit-déjeuner

1-b 2-b 3-c

2. Grammatica: Il pronome on: nous, ils, quelqu'un

Il pronome on ha tre usi diversi: sostituisce nous, ils o les gens.



1. On che sostituisce Nous è l'uso più frequente. Si usa nel linguaggio familiare.

Valeur (Valore)	Exemple (Esempio)	
Nous	Nous mangeons une salade ce midi. (<i>Noi mangiamo un'insalata a pranzo.</i>)	On mange une salade ce midi. (<i>Noi mangiamo un'insalata a pranzo.</i>)
Les gens	Les gens aiment venir ici pour le dessert. (<i>La gente ama venire qui per il dessert.</i>)	On aime venir ici pour le dessert. (<i>La gente ama venire qui per il dessert.</i>)
Quelqu'un	Quelqu'un réserve une table pour deux ce soir. (<i>Qualcuno prenota un tavolo per due stasera.</i>)	On réserve une table pour deux ce soir. (<i>Qualcuno prenota un tavolo per due stasera.</i>)

- À la cantine, _____ mange souvent une soupe et une salade pour déjeuner. (*Alla mensa, si mangia spesso una zuppa e un'insalata per pranzo.*)
a. ils b. ont c. nous d. on
- En France, _____ boit souvent du thé après le repas. (*In Francia, si beve spesso del tè dopo il pasto.*)
a. nous b. ont c. on d. ils

1. on 2. on

Riscrivi le frasi

- Nous prenons un café avant la réunion.

(*On prende un caffè prima della riunione.*)

- Nous envoyons le rapport au chef cet après midi.

(*On invia il rapporto al capo questo pomeriggio.*)

- Les gens aiment manger léger le soir.

(*On ama mangiare leggero la sera.*)

3. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Manifesto interno - Settimana «pranzo equilibrato» in ufficio (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: 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.

Questa settimana, il servizio Risorse Umane propone una «settimana del pranzo equilibrato». In mensa, si trova ogni giorno una zuppa di verdure, un'insalata e un piatto con pesce o carne. Per dessert, c'è sempre un frutto. Si consiglia anche di bere acqua o tè e di limitare le bevande zuccherate.

Per pianificare i vostri pasti, si può preparare un menu per la settimana e fare una lista della spesa. Se seguite una dieta, scegliete piatti semplici e vari. Piccolo promemoria: ieri, diversi colleghi hanno mangiato in ufficio e hanno detto che le porzioni erano più leggere, ma sazianti.

(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. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

- 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.

Vero Falso

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



4. Scegli la soluzione corretta

1. En ce moment, on _____ chaque lundi matin *(In questo momento, ci pesiamo ogni lunedì mattina per seguire la nostra dieta equilibrata.)*
pour suivre son régime équilibré.
a. se pèse b. se peser c. se pèsent d. s'est pesé
2. Hier soir, on _____ une *(Ieri sera, abbiamo mangiato una zuppa e un'insalata invece della carne.)*
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 _____ *(Oggi a mezzogiorno in ufficio, abbiamo bevuto del tè dopo il pasto.)*
_____ 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. Parlare: Interpretare le situazioni

- Claire** *Tu vas à la cafétéria ? Je veux manger plus sain cette semaine.*
(collègue): *(Vai in mensa? Voglio mangiare più sano questa settimana.)*
- Nicolas** *Oui... mais j'hésite : aujourd'hui j'ai envie de viande, et après je suis lourd tout l'après-midi.*
(collègue): *(Sì... ma sono indeciso: oggi ho voglia di carne, e dopo mi sento pesante per tutto il pomeriggio.)*
- Claire** *Prends plutôt une salade avec des légumes, et une soupe en entrée, c'est plus équilibré.*
(collègue): *(Prendi piuttosto un'insalata con delle verdure e una zuppa come antipasto, è più equilibrato.)*
- Nicolas** *Bonne idée, et je peux ajouter un peu de poisson. Et comme fruit, une pomme.*
(collègue): *(Buona idea, e posso aggiungere un po' di pesce. E come frutta, una mela.)*
- Claire** *Parfait, et pour boire, un thé ou de l'eau - pas de soda.*
(collègue): *(Perfetto, e da bere, un tè o dell'acqua - niente bibita gassata.)*



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

6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

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. WhatsApp

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



Scrivi una risposta appropriata: *On peut manger... (par exemple une soupe, une salade)... / Je propose... et je peux acheter... / Mardi soir, ça te va ? Sinon, on peut...*

Verbi importanti	Se peser (<i>pesarsi</i>)	Manger (<i>mangiare</i>)	Boire (<i>bere</i>)
je/j'	Present	Passé composé	Passé composé
tu	me pèse	ai mangé	ai bu
il/elle/on	te pèses	as mangé	as bu
nous	se pèse	a mangé	a bu
vous	nous pesons	avons mangé	avons bu
ils/elles	vous pesez	avez mangé	avez bu
	se pèsent	ont mangé	ont bu