

B2.45 Adopter une alimentation saine



- ☐ Comparer les aliments et les régimes alimentaires en fonction de leur valeur nutritive et de leurs bienfaits pour la santé
- ☐ Décrivez les habitudes alimentaires et les choix de mode de vie
- ☐ Prendre et justifier des décisions pour une alimentation équilibrée et saine

Le gaspillage	<i>(Lo spreco)</i>	Limitar	<i>(Limitare)</i>
Le régime	<i>(La dieta)</i>	Privilegier	<i>(Privilegiare)</i>
Le régime équilibré	<i>(La dieta equilibrata)</i>	Rapprocher	<i>(Avvicinare)</i>
Les protéines	<i>(Le proteine)</i>	Recourir à	<i>(Ricorrere a)</i>
Les glucides	<i>(I carboidrati)</i>	Réduire	<i>(Ridurre)</i>
La nausée	<i>(La nausea)</i>	Suivre	<i>(Seguire)</i>
Les fibres	<i>(Le fibre)</i>	Éviter	<i>(Evitare)</i>
Calorique	<i>(Calorico)</i>	N'avoir que la peau sur les os	<i>(Essere pelle e ossa)</i>
Végétarien	<i>(Vegetariano)</i>	Ne pas être dans son assiette	<i>(Non sentirsi bene)</i>
(Végétarienne)	<i>(Vegetariana)</i>		
Nutritionnel	<i>(Nutritivo (Nutritiva))</i>	Ralentir sa consommation	<i>(Rallentare il consumo)</i>
(Nutritionnel)			
Être en surpoids	<i>(Essere in sovrappeso)</i>		

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (QR: Audio)



Pour faire des choix plus sains au supermarché, il est utile d'examiner la liste des **ingrédients**, classée par importance, et de repérer le **sucre** ou l'**huile de palme** lorsqu'ils apparaissent en tête. Il faut aussi vérifier les allergènes pouvant provoquer une **intolérance**, comme le gluten, et se méfier de termes vagues tels que « *saveur* ». Le **tableau nutritionnel** permet d'évaluer sel, sucres et graisses, tandis que le Nutri-Score facilite la comparaison. Un collègue expliquait *la veille* qu'il utilisait ce repère pour mieux équilibrer ses repas.

*Per fare scelte più sane al supermercato, è utile esaminare la lista degli **ingredienti**, ordinata per importanza, e individuare lo **zucchero** o l'**olio di palma** quando compaiono in testa. Bisogna anche verificare gli allergeni che possono provocare un'**intolleranza**, come il glutine, e diffidare di termini vaghi come « *gusto* ». La **tabella nutrizionale** permette di valutare sale, zuccheri e grassi, mentre il Nutri-Score facilita il confronto. Un collega spiegava il giorno prima che usava questo riferimento per bilanciare meglio i suoi pasti.*

- Quel est le premier réflexe recommandé pour comprendre les informations nutritionnelles d'un produit ?
 - Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage
 - Vérifier la liste des ingrédients classée par ordre d'importance
 - Comparer uniquement le Nutri-Score entre plusieurs marques
 - Regarder seulement les valeurs indiquées par portion

2. Pourquoi le mot "saveur" peut-il poser problème lors du choix d'un produit ?

- | | |
|---|---|
| a. Il indique que le produit est forcément peu transformé | b. Il signale obligatoirement la présence de gluten |
| c. Il peut masquer la présence d'un arôme artificiel | d. Il garantit que le produit ne contient aucun additif |

1-b 2-c

2. Grammatica: Le espressioni di tempo: hier diventa la veille

Nel discorso indiretto al passato, i riferimenti temporali cambiano: demain, le lendemain, hier, la veille.



1. Le espressioni subiscono un cambiamento nel passaggio dal discorso diretto al discorso indiretto quando il verbo che introduce il discorso indiretto è al passato.

Discours direct (Discorso diretto)

Aujourd'hui (*Oggi*)

Ce matin / ce soir / cette année (*Questa mattina / questa sera / quest'anno*)

En ce moment (*In questo momento*)

Hier / Avant-hier (*Ieri / L'altro ieri*)

Demain / Après-demain (*Domani / Dopodomani*)

Le mois prochain (*Il mese prossimo*)

L'année dernière (*L'anno scorso*)

Il y a deux semaines (*Due settimane fa*)

Dans huit jours (*Tra otto giorni*)

Discours indirect (Discorso indiretto)

Ce jour-là (*Quel giorno*)

Ce matin-là / ce soir-là / cette année-là (*Quella mattina / quella sera / quell'anno*)

A ce moment-là (*In quel momento*)

La veille / L'avant-veille (*Il giorno prima / Due giorni prima*)

Le lendemain / Le surlendemain (*Il giorno dopo / Due giorni dopo*)

Le mois suivant (*Il mese successivo*)

L'année précédente (*L'anno precedente*)

Deux semaines plus tôt (*Due settimane prima*)

Huit jours plus tard (*Otto giorni dopo*)

Le espressioni di tempo non subiscono cambiamenti nel passaggio dal discorso diretto al discorso indiretto se c'è un legame con il presente.

1. Elle a expliqué que _____, il avait craqué sur des pâtisseries en rentrant du travail. (*Lei ha spiegato che il giorno prima, tornando dal lavoro, aveva ceduto a dei dolci.*)
 a. la veille b. le veille c. hier d. la veillée
2. Le responsable a précisé que _____, la cantine proposerait un menu végétarien plus riche en fibres. (*Il responsabile ha precisato che quel giorno, la mensa avrebbe proposto un menù vegetariano più ricco di fibre.*)
 a. ce jour-ci b. ce jour-là c. ce jour d. aujourd'hui

1. la veille 2. ce jour-là

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



1. Le coach m'a dit : « Je te rappellerai demain pour fixer l'horaire. »

(Il coach mi ha detto che mi avrebbe richiamato il giorno seguente per fissare l'orario.)

2. La diététicienne a expliqué : « Aujourd'hui, je vous envoie le plan alimentaire par e-mail. »

(La dietista ha spiegato che quel giorno ci mandava il piano alimentare via e-mail.)

3. Il a précisé : « Hier, j'ai déjà lu les étiquettes au supermarché. »

(Ha precisato che il giorno prima aveva già letto le etichette al supermercato.)

1. Le coach m'a dit qu'il me rappellerait le lendemain pour fixer l'horaire. **2.** La diététicienne a expliqué que ce jour-là elle nous envoyait le plan alimentaire par e-mail. **3.** Il a précisé que la veille il avait déjà lu les étiquettes au supermarché.

Correggi l'errore

1. Le diététicien a expliqué que hier je devais réduire le sel.

Il dietista ha spiegato che il giorno prima dovevo ridurre il sale.

2. Elle a dit que hier elle limitait le sucre.

Lei ha detto che il giorno prima limitava lo zucchero.

1. Le diététicien a expliqué que la veille je devais réduire le sel. **2.** Elle a dit que la veille elle limitait le sucre.

3. Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|------------------------|---|
| a. un régime équilibré | 1. Au discours indirect au passé, il disait qu'il limiterait sa consommation le lendemain. |
| b. limiter | 2. Au discours indirect au passé, elle expliquait qu'elle privilégiait les légumes la veille. |
| c. privilégier | 3. Une alimentation variée apportant protéines, glucides et fibres sans excès calorique. |

a-3 b-1 c-2



2. Nota interna - Mensa aziendale: verso un'offerta più sana (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: limiter, gaspillage, végétarien, privilégier, caloriques, fibres, régime équilibré, protéines



Dans le cadre de la semaine « santé au travail », la cantine propose un menu test « (1) _____ ». L'objectif est de réduire les plats très (2) _____, sans imposer un régime. Les chefs vont (3) _____ les (4) _____ maigres, les (5) _____ et (6) _____ les sauces industrielles. Un affichage précisera les allergènes et le Nutri-Score.

L'an dernier, plusieurs collègues disaient qu'ils ne se sentaient pas dans leur assiette après le déjeuner. La responsable QVT a expliqué que, la veille, un audit avait signalé des portions trop riches en sel et en glucides rapides. Le nouveau dispositif vise aussi à réduire le (7) _____ : portions à la demande et possibilité de réserver un plat (8) _____ la veille via l'application.

Nell'ambito della settimana « salute sul lavoro », la mensa propone un menu test « dieta equilibrata ». L'obiettivo è ridurre i piatti molto calorici, senza imporre una dieta. Gli chef privilegeranno le proteine magre (pesce, legumi), le fibre (verdure, cereali integrali) e limiteranno le salse industriali. Un cartello indicherà gli allergeni e il Nutri-Score.

L'anno scorso, diversi colleghi dicevano che non si sentivano bene dopo il pranzo. La responsabile QVT ha spiegato che, il giorno prima, un audit aveva segnalato porzioni troppo ricche di sale e di carboidrati veloci. Il nuovo dispositivo mira anche a ridurre lo spreco: porzioni su richiesta e possibilità di prenotare un piatto vegetariano il giorno prima tramite l'applicazione.

(1) régime équilibré, (2) caloriques, (3) privilégier, (4) protéines, (5) fibres, (6) limiter, (7) gaspillage, (8) végétarien

1. Quels changements proposerais-tu pour améliorer l'équilibre nutritionnel de la cantine et pourquoi ces changements seraient-ils efficaces ?

3. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

1. Elle cherche à perdre du poids avec un régime équilibré plutôt qu'un programme trop strict. ☐ ☐
2. Pour se sentir mieux, elle a augmenté sa consommation de café et de plats riches. ☐ ☐
3. Elle a décidé de ne plus manger du tout de viande et de devenir végétarienne. ☐ ☐

1-V 2-X 3-X

Vero Falso



4. Scegli la soluzione corretta

1. La diététicienne a expliqué que, la veille, elle _____ les glucides le soir pour éviter les nausées. *(La dietista ha spiegato che, il giorno prima, limitava i carboidrati la sera per evitare la nausea.)*
 a. limitait b. limitera c. limitais d. a limité
2. Lors de l'entretien, il a reconnu qu'à ce moment-là il _____ les protéines végétales pour suivre un régime équilibré. *(Durante il colloquio, ha riconosciuto che in quel momento privilegiava le proteine vegetali per seguire una dieta equilibrata.)*
 a. privilégiera b. a privilégié c. privilégiait d. privilégie
3. Sur le carnet de bord, la responsable a noté que, deux semaines plus tôt, ils _____ les produits trop caloriques pour éviter d'être en surpoids. *(Sul diario di bordo, la responsabile ha annotato che, due settimane prima, limitavano i prodotti troppo calorici per evitare di essere in sovrappeso.)*
 a. limita b. limitaient c. limiteront d. ont limité

1. limitait 2. privilégiait 3. limitaient

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

Bilan nutritionnel chez la diététicienne

Camille (diététicienne): *D'après votre carnet alimentaire, votre régime est assez calorique, surtout le soir : beaucoup de glucides rapides et peu de fibres.*
(In base al vostro diario alimentare, la vostra dieta è piuttosto calorica, soprattutto la sera: molti carboidrati veloci e poche fibre.)

Julien (patient): *Oui. Après le déjeuner je ne suis pas dans mon assiette, parfois j'ai même la nausée, alors je grignote n'importe quoi.*
(Sì. Dopo pranzo non sono nel mio piatto, a volte ho persino la nausea, quindi sgranocchio qualsiasi cosa.)

Camille (diététicienne): *On va rapprocher vos repas d'un régime équilibré : privilégier des protéines au déjeuner, des légumes et des céréales complètes, et réduire les produits ultra-sucrés.*
(Avvicineremo i vostri pasti a una dieta equilibrata: privilegiare delle proteine a pranzo, delle verdure e dei cereali integrali, e ridurre i prodotti ultra-zuccherati.)



Julien (patient): *Je suis un peu en surpoids, mais je ne veux pas non plus n'avoir que la peau sur les os — je cherche quelque chose de durable.*
(Sono un po' in sovrappeso, ma non voglio neanche avere solo pelle e ossa — cerco qualcosa di duraturo.)

Camille (diététicienne): *Exactement : on évite les régimes extrêmes, on limite l'alcool, on ralentit la consommation de plats préparés, et on ne recourt aux compléments que si nécessaire.*
(Esattamente: evitiamo le diete estreme, limitiamo l'alcol, rallentiamo il consumo di piatti pronti e ricorriamo agli integratori solo se necessario.)

1. Quels éléments de l'alimentation de Julien la diététicienne lui conseille-t-elle de réduire ou de limiter, et pourquoi ?
-

6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)

Depuis quelque temps, j'essaie de privilégier... / Je limite... parce que c'est trop calorique / trop riche en... / La veille, j'ai... mais aujourd'hui je préfère...



1. En faisant vos courses en France, comment lisez-vous une étiquette pour choisir un produit plus sain et quels éléments vous font privilégier ou éviter un aliment ?
 2. Vous avez un mois très chargé au travail - quelles habitudes concrètes mettez-vous en place pour suivre un régime équilibré sans gaspillage et pourquoi ces choix sont bons pour votre santé ?
-

7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

Salut,

Je suis passé au supermarché et j'ai réalisé qu'on **gaspille** pas mal : on achète des trucs « rapides » et on ne les finit pas. J'aimerais qu'on se fasse un menu plus **équilibré** cette semaine (moins de plats préparés, plus de **fibres** et de **protéines**). Tu serais partant pour qu'on fasse une liste ensemble ce soir ?

Au fait, *hier* tu disais que certains produits te donnaient la **nausée**. Tu sais lesquels ? Comme ça, on les **évite**.

- Julien



Scrivi una risposta appropriata: *Je suis d'accord pour... et je propose qu'on... / Tu m'avais dit la veille que..., donc on pourrait éviter / privilégier... / Pour limiter le gaspillage, on peut...*

Verbi importanti

je/j'
tu
il/elle/on
nous
vous
ils/elles

Limitier (*limitare*)

Imparfait
limitais
limitais
limitait
limitations
limitez
limitaient

Privilégier (*privilegiare*)

Imparfait
privilégiais
privilégiais
privilégiait
privilégions
privilégiez
privilégiaient