

A2.25 Alimentation et habitudes saines

Gezonde voeding en gewoonten

<https://app.colanguage.com/nl/frans/leerplan/a2/25>



La fraise	<i>(de aardbei)</i>	Végétarien	<i>(vegetarisch)</i>
La banane	<i>(de banaan)</i>	Se peser	<i>(zich wegen)</i>
La pomme	<i>(de appel)</i>	Savoir	<i>(weten)</i>
La poire	<i>(de peer)</i>	Le menu hebdomadaire	<i>(het weekmenu)</i>
La salade	<i>(de sla)</i>	Le thé	<i>(de thee)</i>
La tomate	<i>(de tomaat)</i>	La respiration	<i>(de ademhaling)</i>
La carotte	<i>(de wortel)</i>	La relaxation	<i>(ontspanning)</i>
Le régime	<i>(het dieet)</i>	La méditation	<i>(meditatie)</i>
Équilibré	<i>(in balans)</i>	Le yoga	<i>(yoga)</i>
Sain	<i>(gezond)</i>	Manger sainement	<i>(gezond eten)</i>

1.Oefeningen

1. Blogartikel: « Een week met gezonde maaltijden op kantoor » (Audio beschikbaar in de app)



Woorden om te gebruiken: salade, fraises, équilibré, tomate, manger, banane, thé, pomme, carotte, menu

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.

Veel professionals hebben geen tijd om te koken. In dit artikel stelt een diëtiste een eenvoudig weekmenu voor om gezond te eten op het werk. 's Ochtends raadt ze groene thee, een appel of een banaan en een natuurlijke yoghurt aan. 's Middags beveelt ze een grote salade aan met tomaat, wortel en wat rijst of wat kaas. Voor het tussendoortje kun je een paar aardbeien of een peer nemen.

De specialist legt uit dat een uitgebalanceerd dieet niet alleen 'suikervrij' is: je moet goed ademen, elke dag even wandelen en veel water drinken. Ze stelt ook tien minuten ademhalingsoefeningen of meditatie voor na de lunch. Dat rustige moment helpt te ontspannen en zorgt ervoor dat je met meer energie aan het werk terugkeert.

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. Kies de juiste oplossing

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

(Toen ik student was, woog ik mezelf elke zondag voordat ik mijn weekmenu voorbereidde.)

a. me pesait

b. me pesais

c. me peser

d. me suis pesé

2. Avant mon régime plus sain, tu ne _____ pas
quels fruits choisir entre la pomme, la poire et la banane. *(Voor ik een gezonder dieet had, wist je niet welke vruchten je moest kiezen tussen de appel, de peer en de banaan.)*
- a. savais b. as su c. saurais d. savait
3. À cette époque-là, nous _____ que la
méditation et la respiration profonde nous aidaient à
manger plus lentement. *(In die tijd wisten we dat meditatie en diepe ademhaling ons hielpen langzamer te eten.)*
- a. savions b. savons c. savaient d. savaions
4. Quand ils faisaient un régime plus équilibré, ils
_____ seulement une fois par semaine pour
ne pas devenir obsédés. *(Toen zij een evenwichtiger dieet volgden, wogen ze zichzelf slechts eenmaal per week om niet geobsedeerd te raken.)*
- a. se peser b. se pesaient c. se pesait d. se pesaient
1. me pesais 2. savais 3. savions 4. se pesaient

3. Voltooi de dialogen

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, eet je nog steeds elke dag een broodje? Dat is niet erg uitgebalanceerd.)*
- Julien, collègue:** 1. _____ *(Ja, ik weet het, het is niet zo gezond... ik wil mijn eetpatroon veranderen.)*
- Camille, collègue:** *Tu peux apporter de la salade, des tomates, une pomme ou une banane, c'est simple.* *(Je kunt sla, tomaat, een appel of een banaan meenemen, dat is makkelijk.)*
- Julien, collègue:** 2. _____ *(Goed idee, ik ga voor volgende week een lichter weekmenu samenstellen.)*

b. Planifier un menu avec son partenaire

- Marie, partenaire:** *Alex, on fait un menu hebdomadaire ? Je veux manger plus sainement cette semaine.* *(Alex, zullen we een weekmenu maken? Ik wil deze week gezonder eten.)*
- Alex, partenaire:** 3. _____ *(Ja, goed idee, we kunnen wortels, sla, tomaten en fruit toevoegen, zoals aardbeien en peer.)*
- Marie, partenaire:** *Parfait, et le soir on boit du thé et on fait un peu de yoga pour la relaxation.* *(Perfect, en 's avonds drinken we thee en doen we wat yoga om te ontspannen.)*
- Alex, partenaire:** 4. _____ *(Oké, we proberen dit nieuwe eetpatroon en zondag wegen we ons om het resultaat te zien.)*

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. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

- 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. Beschrijf in 6 tot 8 zinnen je ideale weekmenu op het werk of thuis en leg uit hoe je probeert gezond te eten.

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

2. Belangrijke werkwoorden

	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