

A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

Le fruit	<i>(Het fruit)</i>	La respiration	<i>(De ademhaling)</i>
Le légume	<i>(De groente)</i>	La méditation	<i>(De meditatie)</i>
La viande	<i>(Het vlees)</i>	Le régime	<i>(Het dieet)</i>
Le poisson	<i>(De vis)</i>	Équilibré (Équilibrée)	<i>(Gebalanceerd (Gebalanceerde))</i>
La soupe	<i>(De soep)</i>	Sain (Saine)	<i>(Gezond (Gezonde))</i>
La salade	<i>(De salade)</i>	Manger sainement	<i>(Gezond eten)</i>
L'aliment (Un)	<i>(Het voedingsmiddel (Een))</i>	Boire	<i>(Drinken)</i>
Le thé	<i>(De thee)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



Pour **perdre du poids**, *on* peut choisir des **féculents** plus adaptés. Les pâtes, le riz ou les pommes de terre calent bien, mais ils peuvent être riches en calories. Pour **manger équilibré**, *on* préfère souvent les versions complètes et *on* varie régulièrement les aliments. Par exemple, *on* peut manger du quinoa, des pois chiches ou des haricots rouges. L'idée est d'avoir plus de **variété** sur la semaine.

Om **af te vallen** kan men kiezen voor **zetmeelrijke producten** die beter passen. Pasta, rijst of aardappelen vullen goed, maar ze kunnen rijk zijn aan calorieën. Om **evenwichtig te eten** verkiest men vaak de volkoren varianten en wisselt men regelmatig van voedingsmiddelen. Bijvoorbeeld, men kan quinoa, kikkererwten of rode bonen eten. Het idee is om meer **variatie** in de week te hebben.

1. Quels féculents sont conseillés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Des féculents complets
 - b. Seulement des fruits
 - c. Uniquement de la viande
 - d. Des desserts sucrés
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Manger le même plat toute la semaine
 - b. Supprimer tous les féculents
 - c. Manger sept féculents différents en sept jours
 - d. Manger moins de sept repas
3. Pourquoi faut-il bien choisir les féculents ?
 - a. Parce qu'ils coûtent trop cher
 - b. Parce qu'ils sont toujours sans calories
 - c. Parce qu'ils sont bons mais assez riches en calories
 - d. Parce qu'ils remplacent les légumes

1-a 2-c 3-c



2. Grammatica: Het voornaamwoord on: nous, ils, quelqu'un

Het voornaamwoord on heeft drie verschillende gebruiken; het vervangt nous, ils of les gens.

1. On dat Nous vervangt, is het meest voorkomende gebruik. Het wordt gebruikt in informele taal.

Valeur (Betekenis)	Exemple (Voorbeeld)	
Nous	Nous mangeons une salade ce midi (<i>Wij eten vanmiddag een salade.</i>)	On mange une salade ce midi. (<i>We eten vanmiddag een salade.</i>)
Les gens	Les gens aiment venir ici pour le dessert (<i>Mensen komen hier graag voor het dessert.</i>)	On aime venir ici pour le dessert. (<i>Men komt hier graag voor het dessert.</i>)
Quelqu'un	Quelqu'un réserve une table pour deux ce soir (<i>Iemand reserveert vanavond een tafel voor twee.</i>)	On réserve une table pour deux ce soir. (<i>Iemand reserveert vanavond een tafel voor twee.</i>)

- Ce midi, _____ mange une salade au bureau pour rester en forme.
a. ils b. ont c. nous d. on
- Dans ce restaurant, _____ sert du poisson en été.
a. ils b. se c. on d. nous

1. on 2. on

Herschrijf de zinnen

- Nous déjeunons à la cantine aujourd'hui.

(*On déjeune à la cantine aujourd'hui.*)

- Nous préparons une salade pour la pause de midi.

(*On prépare une salade pour la middagpauze.*)

- Dans ce restaurant, les gens mangent souvent léger le midi.

(*In dit restaurant eet men vaak licht tijdens de lunch.*)

3.Oefeningen



1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| a. manger sainement | 1. nous mangeons une salade |
| b. un régime équilibré | 2. nous buvons du thé |
| c. on mange une salade | 3. un menu varié |
| d. on boit du thé | 4. avoir une alimentation saine |

a-4 b-3 c-1 d-2

2. Interne nota - Uitdaging evenwichtige lunch op kantoor (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: viande, fruit, soupe, légumes, peser, sainement, poisson, féculent

La semaine prochaine, la cafétéria lance un « défi déjeuner équilibré ». Chaque jour, on choisit une assiette simple : une portion de _____, un _____ et une protéine (_____ ou _____). Pour varier, on peut aussi prendre une _____ ou une salade, et garder un _____ pour l'après-midi. Pensez aussi à boire de l'eau ou du thé.

Objectif : manger plus _____ sans suivre un régime strict. Au tableau d'accueil, on note son menu pour planifier la semaine. Si on veut se _____, on le fait à la maison une fois par semaine. L'an dernier, on mangeait souvent trop vite ; cette fois, on prend aussi 5 minutes de respiration ou de méditation après le repas.

Volgende week lanceert de cafetaria een « uitdaging evenwichtige lunch ». Elke dag kiezen we een eenvoudig bord: een portie groenten, een zetmeelproduct en een eiwit (vlees of vis). Om te variëren kun je ook een soep of een salade nemen, en een stuk fruit bewaren voor de namiddag. Denk er ook aan water of thee te drinken.

Doel: gezonder eten zonder een strikt dieet te volgen. Op het mededelingenbord noteren we ons menu om de week te plannen. Als je je wilt wegen, doe je dat thuis één keer per week. Vorig jaar aten we vaak te snel; deze keer nemen we ook 5 minuten om te ademen of te mediteren na de maaltijd.

1. Quels conseils du texte peux-tu utiliser pour planifier ton menu de la semaine et pourquoi ?
-

3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

Waar Onwaar

Elle organise ses repas sur plusieurs jours pour avoir plus d'énergie pendant la semaine.

Elle prévoit de manger de la viande tous les soirs.

Elle veut que son régime reste équilibré et pas trop strict.



4. Kies de juiste oplossing

1. À l'époque, quand on faisait un régime, on _____ chaque lundi matin. *(Vroeger, wanneer men op dieet ging, woog men zich elke maandagochtend.)*
a. se peser b. se pesait c. se pèse d. se pesaient
2. Au cabinet, on _____ avant de parler d'une alimentation équilibrée. *(In de praktijk woog men zich voordat men over een evenwichtige voeding sprak.)*
a. se pèse b. se pesait c. se pesaient d. se pèsera
3. Quand on préparait le menu de la semaine, on _____ pour suivre ses habitudes. *(Wanneer men het menu van de week voorbereidde, woog men zich om zijn gewoonten te volgen.)*
a. se pèsait b. se pesaient c. s'est pesé d. se pesait
1. se pesait 2. se pesait 3. se pesait

5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

- Camille (collègue):** *Tu sais déjà ce que tu vas prendre à la cantine ? Ils proposent une soupe et une grande salade aujourd'hui.*
(Weet je al wat je in de kantine gaat nemen? Ze bieden vandaag een soep en een grote salade aan.)
- Thomas (collègue):** *Je veux manger plus sain cette semaine, donc j'évite la viande en sauce. Je prendrai la soupe et du poisson avec des légumes.*
(Ik wil deze week gezonder eten, dus ik vermijd vlees in saus. Ik neem de soep en vis met groenten.)
- Camille (collègue):** *Bonne idée. Et pour boire ? Moi je prends de l'eau, sinon je m'endors l'après-midi.*
(Goed idee. En om te drinken? Ik neem water, anders val ik 's middags in slaap.)
- Thomas (collègue):** *Moi aussi. Et après le repas, je prendrai un thé — ça m'aide à rester dans un régime équilibré.*
(Ik ook. En na de maaltijd neem ik een thee — dat helpt me om een evenwichtig dieet aan te houden.)
- Camille (collègue):** *Parfait, on y va ensemble. Je prendrai aussi un fruit en dessert.*
(Perfect, we gaan samen. Ik neem ook een stuk fruit als dessert.)



1. Qu'est-ce que Thomas veut éviter à midi, et pourquoi ?

2. Dans le dialogue, quels aliments sont plutôt sains : la soupe, la salade, le poisson, la viande ?

6. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

En général, on mange... / J'essaie de manger plus sainement, donc... / Cette semaine, on va préparer...

1. Au travail, que mangez-vous et que buvez-vous souvent à midi ? Est-ce plutôt équilibré ?

2. Pour la semaine prochaine, quels menus simples prévoyez-vous pour le soir (par exemple avec des légumes, du poisson ou de la soupe) ?

7. WhatsApp

Salut Camille,

Cette semaine, on essaie de **manger plus sainement** ? J'aimerais planifier un petit menu de lundi à vendredi et faire les courses ce soir. Tu préfères quoi : plutôt **salade** et **soupe**, ou un plat avec **poisson** / **viande** ? Tu as des idées avec des **fruits** et des **légumes** ?

Dis-moi aussi quels jours tu rentres tard, comme ça on prépare quelque chose de simple.

À tout à l'heure !

Alex



Schrijf een passende reactie: *On pourrait manger... (lundi/mardi)... / Je rentre tard... donc on fait quelque chose de simple, par exemple... / Je peux acheter... au supermarché ce soir.*

Belangrijke werkwoorden

je/j'

tu

il/elle/on

nous

vous

ils/elles

Se peser (zich wegenen)

Imparfait

me pesais

te pesais

se pesait

nous pesions

vous pesiez

se pesaient