

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

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (QR: Audio)



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.

*Om **af te vallen** kan men **zetmeelproducten** kiezen die verzadigen zonder te veel calorieën. Volkoren varianten, zoals volkoren rijst of volkoren pasta, helpen om meer **evenwichtig** te eten. Het idee is ook om **variëteit** te oefenen: quinoa, linzen, kikkererwten, kidneybonen... Men kan zichzelf een klein **doel** stellen: in één week zeven verschillende zetmeelproducten eten.*

1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Des féculents frits
 - b. Des féculents complets
 - c. Seulement des légumes
 - d. Uniquement des desserts
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Ne plus manger de féculents du tout
 - b. Boire deux litres d'eau par jour
 - c. Manger sept féculents différents en sept jours
 - d. Faire du sport sept heures par semaine

1-b 2-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 (Wij eten vanmiddag een salade)	On mange une salade ce midi. (We eten vanmiddag een salade.)
Les gens	Les gens aiment venir ici pour le dessert (Mensen komen hier graag voor het dessert)	On aime venir ici pour le dessert. (We komen hier graag voor het dessert.)
Quelqu'un	Quelqu'un réserve une table pour deux ce soir (Iemand reserveert vanavond een tafel voor twee)	On réserve une table pour deux ce soir. (Iemand reserveert vanavond een tafel voor twee.)

- À la cantine, _____ mange souvent une soupe et une salade pour déjeuner. (In de kantine eten we vaak soep en een salade als lunch.)
a. ils b. ont c. nous d. on
- En France, _____ boit souvent du thé après le repas. (In Frankrijk drinkt men vaak thee na de maaltijd.)
a. nous b. ont c. on d. ils

1. on 2. on



Herschrijf de zinnen (QR: A1+)

- Nous prenons un café avant la réunion.

(On neemt een koffie voor de vergadering.)

- Nous envoyons le rapport au chef cet après midi.

(On stuurt het rapport vanmiddag naar de baas.)

- Les gens aiment manger léger le soir.

(On houdt ervan om 's avonds licht te eten.)

1. On prend un café avant la réunion. 2. On envoie le rapport au chef cet après midi. 3. On aime manger léger le soir.

3.Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Intern affiche - Week « evenwichtige lunch » op kantoor (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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.

Deze week stelt de HR-dienst een « week evenwichtige lunch » voor. In de kantine vind je elke dag een groentesoep, een salade en een gerecht met vis of vlees. Als dessert is er altijd een stuk fruit. Men raadt ook aan om water of thee te drinken en suikerhoudende dranken te beperken.

Om je maaltijden te plannen, kun je een menu voor de week voorbereiden en een boodschappenlijst maken. Als je een dieet volgt, kies dan eenvoudige en gevarieerde gerechten. Kleine herinnering: gisteren hebben meerdere collega's op kantoor gegeten en zeiden ze dat de porties lichter waren, maar wel vullend.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

- | | Waar | Onwaar |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Elle a préparé son menu avant le début de la semaine de travail. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Le soir, elle mange surtout des salades et presque jamais de soupe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Elle prévoit de manger de la viande plusieurs fois dans la semaine. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X



4. Kies de juiste oplossing

1. En ce moment, on _____ chaque lundi matin (Op dit moment weegt men zich elke
pour suivre son régime équilibré. maandagochtend om zijn evenwichtige dieet te
volgen.)
a. se pèse b. se peser c. se pèsent d. s'est pesé
2. Hier soir, on _____ une (Gisteravond heeft men een soep en een salade
soupe et une salade au lieu de viande. gegeten in plaats van vlees.)
a. a / mangé b. est / mangé c. a / manger d. ont / mangé
3. Ce midi au bureau, on _____ (Vanmiddag op kantoor heeft men na de
_____ du thé après le repas. maaltijd thee gedronken.)
a. a / buvé b. a / bu c. est / bu d. ont / bu
1. se pèse 2. a / mangé 3. a / bu



5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

Déjeuner sain au bureau

- Claire** Tu vas à la cafétéria ? Je veux manger plus sain cette semaine.
(collègue): (Ga je naar de cafetaria? Ik wil deze week gezonder eten.)
- Nicolas** Oui... mais j'hésite : aujourd'hui j'ai envie de viande, et après je suis lourd tout
(collègue): l'après-midi.
(Ja... maar ik twijfel: vandaag heb ik zin in vlees, en daarna voel ik me de hele namiddag
zwaar.)
- Claire** Prends plutôt une salade avec des légumes, et une soupe en entrée, c'est plus
(collègue): équilibré.
(Neem liever een salade met groenten, en een soep als voorgerecht, dat is evenwichtiger.)
- Nicolas** Bonne idée, et je peux ajouter un peu de poisson. Et comme fruit, une
(collègue): pomme.
(Goed idee, en ik kan een beetje vis toevoegen. En als fruit een appel.)
- Claire** Parfait, et pour boire, un thé ou de l'eau - pas de soda.
(collègue): (Perfect, en om te drinken: thee of water - geen frisdrank.)

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)



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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *On peut manger... (par exemple une soupe, une salade)... / Je propose... et je peux acheter... / Mardi soir, ça te va ? Sinon, on peut...*

Belangrijke werkwoorden

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

Se peser (zich wegenen)

Present
me pèse
te pèses
se pèse
nous pesons
vous pesez
se pèsent

Manger (eten)

Passé composé
ai mangé
as mangé
a mangé
avons mangé
avez mangé
ont mangé

Boire (drinken)

Passé composé
ai bu
as bu
a bu
avons bu
avez bu
ont bu