

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	(Verspilling)	N'avoir que la peau sur les os	(Hersendood? Geen, correct: Op je botten zitten (erg mager zijn))
Le régime	(Dieet)	Ne pas être dans son assiette	(Zich niet lekker voelen)
Le régime équilibré	(Evenwichtig dieet)	Limiter	(Beperken)
Les protéines	(Eiwitten)	Privilégier	(Voorkeur geven aan)
Les glucides	(Koolhydraten)	Rapprocher	(Nabij brengen)
Les fibres	(Vezels)	Recourir à	(Een beroep doen op)
Calorique	(Calorisch)	Réduire	(Verminderen)
Végétarien	(Vegetarisch)	Suivre	(Volgen)
(Végétarienne)	(Vegetarische)		
Nutritionnel	(Voedings- (Voedings-))	Éviter	(Vermijden)
(Nutritionnel)			
La nausée	(Misselijkheid)	Ralentir sa consommation	(Zijn consumptie vertragen)
Être en surpoids	(Overgewicht hebben)		

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



*Om in de supermarkt gezondere keuzes te maken, is het nuttig om de lijst met **ingrediënten** te bekijken, gerangschikt op belangrijkheid, en **suiker** of **palmolie** te herkennen wanneer ze bovenaan staan. Je moet ook de allergenen controleren die een **intolerantie** kunnen veroorzaken, zoals gluten, en op je hoede zijn voor vage termen zoals « *smaak* ». De **voedingstabel** maakt het mogelijk om zout, suikers en vetten te beoordelen, terwijl de Nutri-Score het vergelijken vergemakkelijkt. Een collega legde de dag ervoor uit dat hij dit hulpmiddel gebruikte om zijn maaltijden beter in balans te brengen.*

- Quel est le premier r  flexe recommandé pour comprendre les informations nutritionnelles d'un produit ?
 - Comparer uniquement le Nutri-Score entre plusieurs marques
 - Vérifier la liste des ingrédients class  e par ordre d'importance
 - Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage
 - Regarder seulement les valeurs indiquées par portion
- Pourquoi le mot "saveur" peut-il poser problème lors du choix d'un produit ?
 - Il peut masquer la présence d'un arôme artificiel
 - Il indique que le produit est forcément peu transformé
 - Il signale obligatoirement la présence de gluten
 - Il garantit que le produit ne contient aucun additif

1-b 2-a

2. Grammatica: Tijdsaanduidingen: hier wordt la veille



In de indirecte rede in het verleden veranderen de tijdsaanduidingen: demain, le lendemain, hier, la veille.

- De tijdsaanduidingen veranderen bij de overgang van directe rede naar indirecte rede wanneer het werkwoord dat de indirecte rede inleidt in de verleden tijd staat.

Discours direct (Directe rede)	Discours indirect (Indirecte rede)
Aujourd'hui (Vandaag)	Ce jour-l�� (Die dag)
Ce matin / ce soir / cette année (Vanmorgen / vanavond / dit jaar)	Ce matin-l�� / ce soir-l�� / cette année-l�� (Die ochtend / die avond / dat jaar)
En ce moment (Op dit moment)	A ce moment-l�� (Op dat moment)
Hier / Avant-hier (Gisteren / eergisteren)	La veille / L'avant-veille (De dag ervoor / twee dagen ervoor)
Demain / Après-demain (Morgen / overmorgen)	Le lendemain / Le surlendemain (De volgende dag / twee dagen later)
Le mois prochain (Volgende maand)	Le mois suivant (De daaropvolgende maand)
L'année dernière (Vorig jaar)	L'année précédente (Het jaar ervoor)
Il y a deux semaines (Twee weken geleden)	Deux semaines plus t��t (Twee weken eerder)
Dans huit jours (Over acht dagen)	Huit jours plus tard (Acht dagen later)

Tijdsaanduidingen veranderen niet bij de overgang van directe rede naar indirecte rede als er een verband is met het heden.

- Elle a expliqué que _____, il avait craqu   sur des p  tisseries en rentrant du travail. (Zij legde uit dat hij de dag ervoor, toen hij van het werk thuiskwam, had toegegeven aan gebak.)
 - la veille
 - le veille
 - hier
 - la veille  

2. Le responsable a précisé que _____, la cantine proposerait un menu végétarien plus riche en fibres. *(De verantwoordelijke verduidelijkte dat die dag, de kantine een vegetarisch menu zou aanbieden dat rijker is aan vezels.)*
- a. ce jour-ci b. ce jour-là c. ce jour d. aujourd'hui

1. la veille 2. ce jour-là

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



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

(De coach zei tegen mij dat hij me de volgende dag zou terugbellen om het tijdstip vast te leggen.)

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

(De diëtiste legde uit dat zij ons die dag het voedingsplan per e-mail stuurde.)

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

(Hij verduidelijkte dat hij de dag ervoor in de supermarkt de etiketten al had gelezen.)

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.

Corrigeer de fout

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

De diëtist legde uit dat ik de dag ervoor het zout moest verminderen.

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

Ze zei dat ze de dag ervoor de suiker beperkte.

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.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|------------------------|---|
| 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. Interne nota - Bedrijfskantine: naar een gezonder aanbod (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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.

In het kader van de week « gezondheid op het werk » biedt de kantine een testmenu « evenwichtig dieet » aan. Het doel is om zeer calorierijke gerechten te verminderen, zonder een dieet op te leggen. De chefs zullen magere eiwitten (vis, peulvruchten) en vezels (groenten, volkoren granen) verkiezen en industriële sauzen beperken. Een affichering zal de allergenen en de Nutri-Score vermelden.

Vorig jaar zeiden meerdere collega's dat ze zich niet lekker voelden na de lunch. De QVT-verantwoordelijke legde uit dat een audit de dag ervoor porties had gemeld die te rijk waren aan zout en snelle koolhydraten. De nieuwe regeling is ook bedoeld om verspilling te verminderen: porties op aanvraag en de mogelijkheid om de dag ervoor via de app een vegetarisch gerecht te reserveren.

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

Waar Onwaar

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

4. Kies de juiste oplossing

1. La diététicienne a expliqué que, la veille, elle _____ les glucides le soir pour éviter les nausées.

(De diëtiste legde uit dat ze de avond ervoor 's avonds de koolhydraten beperkte om misselijkheid te voorkomen.)

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.

(Tijdens het gesprek gaf hij toe dat hij op dat moment de voorkeur gaf aan plantaardige eiwitten om een evenwichtig dieet te volgen.)

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.

(In het logboek noteerde de verantwoordelijke dat ze twee weken eerder te calorierijke producten beperkten om te vermijden dat ze overgewicht zouden hebben.)

a. limita b. limitaient c. limiteront d. ont limité

1. limitait 2. privilégiait 3. limitaient

5. Rollenspel - dialogen (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.
(Volgens uw voedingsdagboek is uw dieet vrij calorierijk, vooral 's avonds: veel snelle koolhydraten en weinig vezels.)

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.
(Ja. Na de lunch voel ik me niet lekker, soms ben ik zelfs misselijk, dus ik snack zomaar wat.)

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.

(We gaan uw maaltijden dichter bij een evenwichtig dieet brengen: eiwitten bij de lunch verkiezen, groenten en volkoren granen, en de ultrazoete producten verminderen.)

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.*
(Ik heb een beetje overgewicht, maar ik wil ook niet alleen vel over been zijn — ik zoek iets dat duurzaam is.)

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.*
(Precies: we vermijden extreme diëten, we beperken alcohol, we verminderen de consumptie van kant-en-klaarmaaltijden, en we grijpen alleen naar supplementen als dat nodig is.)

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

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

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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *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...*

**Belangrijke
werkwoorden**

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

Limitier (*beperken*)

Imparfait
limitais
limitais
limitait
limitations
limitez
limitaient

Privilégier (*de voorkeur geven aan*)

Imparfait
privilégiais
privilégiais
privilégiait
privilégiions
privilégiiez
privilégiaient