

## A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

<b>Le fruit</b>	(Owoc)	<b>Équilibré (Équilibrée)</b>	(Zrównoważony (Zrównoważona))
<b>Le légume</b>	(Warzywo)	<b>Sain (Saine)</b>	(Zdrowy (Zdrowa))
<b>La viande</b>	(Mięso)	<b>La respiration</b>	(Oddychanie)
<b>Le poisson</b>	(Ryba)	<b>La méditation</b>	(Medytacja)
<b>La soupe</b>	(Zupa)	<b>Le thé</b>	(Herbata)
<b>La salade</b>	(Sałatka)	<b>Manger sainement</b>	(Jeść zdrowo)
<b>L'aliment (Un)</b>	(Pokarm (jeden))	<b>Boire</b>	(Pić)
<b>Le régime</b>	(Dieta)		

### 1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj 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.

Ab *schudnąć*, można wybierać bardziej odpowiednie **produkty skrobiowe**. Makaron, ryż lub ziemniaki dobrze sycą, ale mogą być bogate w kalorie. Żeby **odżywiać się w sposób zrównoważony**, często wybiera się wersje pełnoziarniste i regularnie urozmaica się jedzenie. Na przykład można jeść komosę ryżową, ciecierzycę albo czerwoną fasolę. Chodzi o to, by mieć większą **różnorodność** w ciągu tygodnia.

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

1-d 2-c 3-c

### 2. Gramatyka: Zaimek on: nous, ils, quelqu'un

Zaimkek on ma trzy różne zastosowania: zastępuje nous, ils albo les gens.



1. On, które zastępuje Nous, to najczęstsze użycie. Stosuje się je w języku potocznym.

Valeur (Znaczenie)	Exemple (Przykład)	
Nous	<b>Nous</b> mangeons une salade ce midi (Myjemy sałatkę w południe.)	<b>On</b> mange une salade ce midi. (Myjemy sałatkę w południe.)
Les gens	<b>Les gens</b> aiment venir ici pour le dessert (Ludzie lubią przychodzić tutaj na deser.)	<b>On</b> aime venir ici pour le dessert. (Ludzie lubią przychodzić tutaj na deser.)
Quelqu'un	<b>Quelqu'un</b> réserve une table pour deux ce soir (Ktoś rezerwuje dziś wieczorem stół dla dwóch osób.)	<b>On</b> réserve une table pour deux ce soir. (Ktoś rezerwuje dziś wieczorem stół dla dwóch osób.)

1. Ce midi, \_\_\_\_\_ mange une salade au bureau pour rester en forme.

- a. ils      b. ont      c. nous      d. on

2. Dans ce restaurant, \_\_\_\_\_ sert du poisson en été.

- a. ils      b. se      c. on      d. nous

1. on 2. on

### Przepisz zwroty

1. Nous déjeunons à la cantine aujourd'hui.

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

2. Nous préparons une salade pour la pause de midi.

\_\_\_\_\_  
*(On prépare une salade pour la pause de midi.)*

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

\_\_\_\_\_  
*(Dans ce restaurant, on mange souvent léger le midi.)*

### 3. Ćwiczenia

#### 1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Notatka wewnętrzna – Wyzwanie: zrównoważony lunch w biurze (Audio dostępne w aplikacji)

**Wypełnij luki:** 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.

*W przyszłym tygodniu stołówka rozpoczyna „wyzwanie zrównoważonego lunchu”. Każdego dnia wybieramy prosty talerz: porcję warzyw, produkt skrobiowy i białko (mięso lub ryba). Dla urozmaicenia można też wziąć zupę albo sałatkę i zachować owoc na popołudnie. Pamiętajcie też, aby pić wodę lub herbatę.*

*Cel: jeść zdrowiej bez stosowania ścisłej diety. Na tablicy przy wejściu zapisujemy swoje menu, żeby zaplanować tydzień. Jeśli ktoś chce się ważyć, robi to w domu raz w tygodniu. W zeszłym roku często jedliśmy zbyt szybko; tym razem po posiłku poświęcamy też 5 minut na oddychanie lub medytację.*

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

\_\_\_\_\_

#### 3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

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

Prawda Fałsz

Elle prévoit de manger de la viande tous les soirs.

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



#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. À l'époque, quand on faisait un régime, on \_\_\_\_\_ chaque lundi matin. *(Kiedyś, gdy było się na diecie, ważyło się siebie w każdy poniedziałek rano.)*  
a. se peser      b. se pesait      c. se pèse      d. se pesaient
2. Au cabinet, on \_\_\_\_\_ avant de parler d'une alimentation équilibrée. *(W gabinecie ważyło się siebie, zanim zaczęło się mówić o zbilansowanej diecie.)*  
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. *(Kiedy przygotowywało się menu na tydzień, ważyło się siebie, aby śledzić swoje nawyki.)*  
a. se pèsait      b. se pesaient      c. s'est pesé      d. se pesait
1. se pesait 2. se pesait 3. se pesait

#### 5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

- Camille** *Tu sais déjà ce que tu vas prendre à la cantine ? Ils proposent une soupe et une grande salade aujourd'hui.*  
**(collègue):** *(Wiesz już, co weźmiesz w stołówce? Dzisiaj proponują zupę i dużą sałatkę.)*
- Thomas** *Je veux manger plus sain cette semaine, donc j'évite la viande en sauce. Je prendrai la soupe et du poisson avec des légumes.*  
**(collègue):** *(Chcę jeść zdrowiej w tym tygodniu, więc unikam mięsa w sosie. Wezmę zupę i rybę z warzywami.)*
- Camille** *Bonne idée. Et pour boire ? Moi je prends de l'eau, sinon je m'endors l'après-midi.*  
**(collègue):** *(Dobry pomysł. A co do picia? Ja biorę wodę, bo inaczej zasypiam po południu.)*
- Thomas** *Moi aussi. Et après le repas, je prendrai un thé — ça m'aide à rester dans un régime équilibré.*  
**(collègue):** *(Ja też. A po posiłku wezmę herbatę — to mi pomaga trzymać zbilansowaną dietę.)*
- Camille** *Parfait, on y va ensemble. Je prendrai aussi un fruit en dessert.*  
**(collègue):** *(Świetnie, idziemy razem. Wezmę też owoc na deser.)*



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. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

*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



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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ważne czasowniki

#### Se peser (wazyć się)

Imparfait

je/j'	me pesais
tu	te pesais
il/elle/on	se pesait
nous	nous pesions
vous	vous pesiez
ils/elles	se pesaient