

A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

Le fruit	(Owoc)	Équilibré (Equilibrée)	(Zbilansowany (Zbilansowana))
Le légume	(Warzywo)	Sain (Saine)	(Zdrowy (Zdrowa))
La viande	(Mięso)	Manger sainement	(Zdrowo się odżywiać)
Le poisson	(Ryba)	Boire	(Pić)
La soupe	(Zupa)	Le thé	(Herbata)
La salade	(Sałatka)	La respiration	(Oddychanie)
L'aliment (Un)	(Produkt spożywczy)	La méditation	(Medytacja)
Le régime	(Dieta)		

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

Aby **schudnąć**, można wybrać **produkty skrobiowe**, które sycą bez zbyt wielu kalorii. Wersje pełnoziarniste, takie jak pełnoziarnisty ryż czy makaron, pomagają jeść bardziej **zbilansowanie**. Chodzi też o praktykowanie **różnorodności**: komosa ryżowa, soczewica, ciecierzycza, czerwona fasola... Można wyznaczyć sobie mały **cel**: zjeść siedem różnych produktów skrobiowych w ciągu tygodnia.

1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Uniquement des desserts
 - b. Seulement des légumes
 - c. Des féculents frits
 - d. Des féculents complets
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-d 2-c

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



Zaimek on ma trzy różne zastosowania: zastępuje nous, ils lub les gens.

1. On zastępujące Nous to najczęstsze użycie. Jest używane w języku potocznym.

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

- À la cantine, _____ mange souvent une soupe et une salade pour déjeuner. (*W stołówce często je się na obiad zupę i sałatkę.*)
 a. ils b. ont c. nous d. on
- En France, _____ boit souvent du thé après le repas. (*We Francji często pije się herbatę po posiłku.*)
 a. nous b. ont c. on d. ils

1. on 2. on

Przepisz zwroty (QR: AI+)



- Nous prenons un café avant la réunion.

(*On pije kawę przed spotkaniem.*)

- Nous envoyons le rapport au chef cet après midi.

(*On wysyła raport do szefa dziś po południu.*)

- Les gens aiment manger léger le soir.

(*On lubi jeść lekko wieczorem.*)

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. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Ogłoszenie wewnętrzne - „Tydzień zrównoważonych lunchów” w biurze (QR: Audio)



Wypełnij luki: 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.

W tym tygodniu dział HR proponuje „tydzień zrównoważonych lunchów”. W stołówce każdego dnia można znaleźć zupełną warzywną, sałatę oraz danie z rybą lub mięsem. Na deser zawsze jest owoc. Zaleca się także pić wodę lub herbatę i ograniczać słodzone napoje.

Aby zaplanować posiłki, można przygotować menu na tydzień i zrobić listę zakupów. Jeśli jesteś na diecie, wybieraj proste i urozmaicone dania. Małe przypomnienie: wczoraj kilku kolegów jadło w biurze i powiedziało, że porcje były lżejsze, ale sycące.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 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

Prawda Falsz



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. En ce moment, on _____ chaque lundi matin (W tej chwili ważymy się w każdy poniedziałek pour suivre son régime équilibré. rano, aby monitorować swoją zbilansowaną dietę.)
a. se pèse b. se peser c. se pèsent d. s'est pesé
2. Hier soir, on _____ une (Wczoraj wieczorem zjedliśmy zupę i sałatkę soupe et une salade au lieu de viande. zamiast mięsa.)
a. a / mangé b. est / mangé c. a / manger d. ont / mangé
3. Ce midi au bureau, on _____ (Dzisiaj w południe w biurze wypiliśmy herbatę _____ du thé après le repas. po posiłku.)
a. a / buvé b. a / bu c. est / bu d. ont / bu
1. se pèse 2. a / mangé 3. a / bu

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



Déjeuner sain au bureau

- Claire** Tu vas à la cafétéria ? Je veux manger plus sain cette semaine.
(collègue): (Idziesz do stołówki? Chcę jeść zdrowiej w tym tygodniu.)
- Nicolas** Oui... mais j'hésite : aujourd'hui j'ai envie de viande, et après je suis lourd tout l'après-midi.
(collègue): (Tak... ale waham się: dziś mam ochotę na mięso, a potem czuję się ciężko przez całe popołudnie.)
- Claire** Prends plutôt une salade avec des légumes, et une soupe en entrée, c'est plus équilibré.
(collègue): (Weź lepiej sałatkę z warzywami i zupę na przystawkę, to bardziej zbilansowane.)
- Nicolas** Bonne idée, et je peux ajouter un peu de poisson. Et comme fruit, une pomme.
(collègue): (Dobry pomysł, i mogę dodać trochę ryby. A jako owoc — jabłko.)
- Claire** Parfait, et pour boire, un thé ou de l'eau - pas de soda.
(collègue): (Idealnie, a do picia herbata albo woda — żadnego napoju gazowanego.)

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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



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

Ważne czasowniki

Se peser (wazyć się)

Present

me pèse

te pèses

se pèse

nous pesons

vous pesez

se pèsent

Manger (jeść)

Passé composé

ai mangé

as mangé

a mangé

avons mangé

avez mangé

ont mangé

Boire (pić)

Passé composé

ai bu

as bu

a bu

avons bu

avez bu

ont bu