

A2.25 Alimentation et habitudes saines

Zdrowa żywność i nawyki

<https://app.colanguage.com/pl/francuski/program/a2/25>



La fraise	(truskawka)	Sain	(zdrowy)
La banane	(banan)	Végétarien	(wegetariański)
La pomme	(jabłko)	Manger sainement	(jeść zdrowo)
La poire	(gruszka)	Le menu hebdomadaire	(tygodniowe menu)
La carotte	(marchewka)	Se peser	(ważyć się)
La salade	(sałata)	Savoir	(wiedzieć)
La tomate	(pomidor)	La respiration	(oddychanie)
Le thé	(herbata)	La relaxation	(relaksacja)
Le régime	(dieta)	La méditation	(medytacja)
Équilibré	(zrównoważony)	Le yoga	(joga)

1. Ćwiczenia

1. Artykuł na blogu: „Tydzień zdrowych posiłków w biurze” (Audio dostępne w aplikacji)



Słowa do użycia: menu, carotte, tomate, salade, thé, manger, banane, pomme, fraises, équilibré

Beaucoup de professionnels n'ont pas le temps de cuisiner. Dans cet article, une nutritionniste propose un _____ hebdomadaire simple pour _____ sainement au travail. Le matin, elle conseille un _____ vert, une _____ ou une _____, et un yaourt nature. À midi, elle recommande une grande _____ avec de la _____, de la _____ et un peu de riz ou de fromage. Pour le goûter, on peut prendre quelques _____ ou une poire.

La spécialiste explique qu'un régime _____ n'est pas seulement « sans sucre » : il faut bien respirer, marcher un peu chaque jour et boire beaucoup d'eau. Elle suggère aussi dix minutes de respiration ou de méditation après le déjeuner. Ce petit moment calme aide à la relaxation et permet de retourner au travail avec plus d'énergie.

Wielu pracowników nie ma czasu na gotowanie. W tym artykule dietetyczka proponuje prosty, tygodniowy jadłospis, który pozwala zdrowo odżywiać się w pracy. Rano poleca zieloną herbatę, jabłko lub banana oraz naturalny jogurt. W porze lunchu rekomenduje dużą sałatkę z pomidorem, marchewką i odrobina ryżu lub sera. Na podwieczorek można zjeść kilka truskawek lub gruszki.

Specjalistka wyjaśnia, że zrównoważona dieta to nie tylko „bez cukru”: trzeba dobrze oddychać, codziennie trochę się poruszać i pić dużo wody. Sugeruje też dziesięć minut oddychania lub medytacji po obiedzie. Ta krótka chwila wyciszenia pomaga się zrelaksować i pozwala wrócić do pracy z większą energią.

1. Selon l'article, que propose la nutritionniste pour le petit déjeuner au travail ?

2. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Quand j'étais étudiant, je _____ chaque dimanche avant de préparer mon menu hebdomadaire.

- a. *me pesais* b. *me peser* c. *me suis pesé* d. *me pesait*

(Kiedy byłem studentem, ważyłem się w każdą niedzielę przed przygotowaniem mojego tygodniowego jadłospisu.)

2. Avant mon régime plus sain, tu ne _____ pas
quel fruit choisir entre la pomme, la poire et la banane.

- a. saurais b. savais c. as su

(Przed moją zdrowszą dietą nie wiedziałeś, które owoce wybrać: jabłko, gruszkę czy bananę.)

3. À cette époque-là, nous _____ que la
méditation et la respiration profonde nous aidaient à
manger plus lentement.

- a. savons b. savaions c. savions

(W tamtym czasie wiedzieliśmy, że medytacja i głębokie oddychanie pomagały nam jeść wolniej.)

4. Quand ils faisaient un régime plus équilibré, ils
_____ seulement une fois par semaine pour
ne pas devenir obsédés.

- a. se pesaient b. se peser c. se pesaient d. se pesait

1. *me pesais* 2. *savais* 3. *savions* 4. *se pesaient*

3. Uzupełnij dialogi

a. Parler de son déjeuner au bureau

Camille, collègue: *Julien, tu manges encore un sandwich tous les jours ? Ce n'est pas très équilibré.*

(*Julien, znowu jeżysz codziennie kanapkę? To niezbyt zbilansowane.*)

Julien, collègue: 1. _____

(*Tak, wiem, to niezbyt zdrowe... chciałbym zmienić swoją dietę.*)

Camille, collègue: *Tu peux apporter de la salade, des tomates, une pomme ou une banane, c'est simple.*

(*Możesz przynieść sałatę, pomidory, jabłko albo banana — to proste.*)

Julien, collègue: 2. _____

(*Dobry pomysł, przygotuję lżejsze menu tygodniowe na przyszły tydzień.*)

b. Planifier un menu avec son partenaire

Marie, partenaire: *Alex, on fait un menu hebdomadaire ? Je veux manger plus sainement cette semaine.*

(*Alex, zrobimy tygodniowy jadłospis? Chcę jeść zdrowiej w tym tygodniu.*)

Alex, partenaire: 3. _____

(*Tak, dobry pomysł — możemy dodać marchewki, sałatę, pomidory i owoce, na przykład truskawki i gruszkę.*)

Marie, partenaire: *Parfait, et le soir on boit du thé et on fait un peu de yoga pour la relaxation.*

(*Świętnie, a wieczorem będziemy pić herbatę i robić trochę jogi dla relaksu.*)

Alex, partenaire: 4. _____

(*Zgoda, spróbujemy tej nowej diety i w niedzielę się zważymy, żeby zobaczyć rezultat.*)

1. *Oui, je sais, ce n'est pas très sain... je voudrais changer mon régime.* 2. *Bonne idée, je vais préparer un menu hebdomadaire plus léger pour la semaine prochaine.* 3. *Oui, bonne idée, on peut mettre des carottes, de la salade, des tomates et des fruits, comme la fraise et la poire.* 4. *D'accord, on essaie ce nouveau régime et dimanche on se pèse pour voir le résultat.*

4. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

1. Au travail, que mangez-vous normalement à midi ? Est-ce que ce repas est plutôt sain selon vous, et pourquoi ?
2. Décrivez une journée typique : à quels moments mangez-vous, et que prenez-vous au petit-déjeuner et au dîner ?
3. Vous parlez à un diététicien : quel est votre objectif principal pour votre alimentation cette année (par exemple : plus d'énergie, perdre du poids, moins de sucre) ?
4. Si vous devez préparer un menu simple et équilibré pour la semaine, donnez un exemple de repas pour deux jours (par exemple lundi et mardi : midi et soir). Que choisissez-vous ?

5. W 6–8 zdaniach opisz swój wymarzony tygodniowy jadłospis w pracy lub w domu i wyjaśnij, jak starasz się zdrowo odżywiać.

Pour le petit déjeuner, je prends... / À midi, je préfère manger... / Pour être en bonne santé, je... / Dans la semaine, j'essaie de...

2. Ważne czasowniki

	Se peser	Savoir
je/j'	me pesais	savais
tu	te pesais	savais
il/elle/on	se pesait	savait
nous	nous pesions	savions
vous	vous pesiez	saviez
ils/elles	se pesaient	savaient