

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	<i>(Marnotrawstwo)</i>	Limiter	<i>(Ograniczać)</i>
Le régime	<i>(Dieta)</i>	Privilégier	<i>(Preferować)</i>
Le régime équilibré	<i>(Zrównoważona dieta)</i>	Rapprocher	<i>(Przybliżać)</i>
Les protéines	<i>(Białka)</i>	Recourir à	<i>(Uciekać się do)</i>
Les glucides	<i>(Węglowodany)</i>	Réduire	<i>(Zmniejszać)</i>
Les fibres	<i>(Błonnik)</i>	Suivre	<i>(Podążać za / Stosować)</i>
La nausée	<i>(Nudności)</i>	Éviter	<i>(Unikać)</i>
Calorique	<i>(Kaloryczny)</i>	N'avoir que la peau sur les os	<i>(Być skórą i kośćmi)</i>
Nutritionnel	<i>(Odżywczy (Odżywczy))</i>	Ne pas être dans son assiette	<i>(Nie czuć się dobrze)</i>
Végétarien	<i>(Wegetariański)</i>	Ralentir sa consommation	<i>(Spowolnić spożycie)</i>
(Végétarienne)	<i>(Wegetariańska)</i>		
Etre en surpoids	<i>(Być z nadwagą)</i>		

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

Aby dokonywać zdrowszych wyborów w supermarkecie, warto przejrzeć listę **składników**, uporządkowaną według ważności, i wychwycić **cukier** lub **olej palmowy**, gdy pojawiają się na początku. Trzeba też sprawdzić alergeny mogące wywołać **nietolerancję**, takie jak gluten, oraz uważać na niejasne określenia typu „smak”. **Tabela wartości odżywczych** pozwala ocenić sól, cukry i tłuszcze, podczas gdy Nutri-Score ułatwia porównywanie. Kolega wyjaśniał poprzedniego dnia, że używał tego wskaźnika, aby lepiej równoważyć swoje posiłki.

1. Quel est le premier réflexe recommandé pour comprendre les informations nutritionnelles d'un produit ?
 - a. Vérifier la liste des ingrédients classée par ordre d'importance
 - b. Regarder seulement les valeurs indiquées par portion
 - c. Comparer uniquement le Nutri-Score entre plusieurs marques
 - d. Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage

2. Pourquoi le mot "saveur" peut-il poser problème lors du choix d'un produit ?
- Il garantit que le produit ne contient aucun additif
 - Il peut masquer la présence d'un arôme artificiel
 - Il signale obligatoirement la présence de gluten
 - Il indique que le produit est forcément peu transformé

1-a 2-b

2. Gramatyka: Wyrażenia czasowe: hier staję się la veille

W mowie zależnej w czasie przeszłym zmieniają się określenia czasu: demain, le lendemain, hier, la veille.



1. Wyrażenia czasu ulegają zmianie przy przejściu z mowy niezależnej na mowę zależną, gdy czasownik wprowadzający mowę zależną jest w czasie przeszłym.

Discours direct (<i>Mowa niezależna</i>)	Discours indirect (<i>Mowa zależna</i>)
Aujourd'hui (<i>Dzisiaj</i>)	Ce jour-là (<i>Tego dnia</i>)
Ce matin / ce soir / cette année (<i>Dziś rano / dziś wieczorem / w tym roku</i>)	Ce matin-là / ce soir-là / cette année-là (<i>Tego ranka / tego wieczoru / w tamtym roku</i>)
En ce moment (<i>W tej chwili</i>)	A ce moment-là (<i>W tamtej chwili</i>)
Hier / Avant-hier (<i>Wczoraj / Przedwczoraj</i>)	La veille / L'avant-veille (<i>Dzień wcześniej / Dwa dni wcześniej</i>)
Demain / Après-demain (<i>Jutro / Pojutrze</i>)	Le lendemain / Le surlendemain (<i>Następnego dnia / Dwa dni później</i>)
Le mois prochain (<i>W przyszłym miesiącu</i>)	Le mois suivant (<i>W następnym miesiącu</i>)
L'année dernière (<i>W zeszłym roku</i>)	L'année précédente (<i>W poprzednim roku</i>)
Il y a deux semaines (<i>Dwa tygodnie temu</i>)	Deux semaines plus tôt (<i>Dwa tygodnie wcześniej</i>)
Dans huit jours (<i>Za osiem dni</i>)	Huit jours plus tard (<i>Osiem dni później</i>)

Wyrażenia czasu nie ulegają zmianie przy przejściu z mowy niezależnej na mowę zależną, jeśli istnieje związek z teraźniejszością.

- Elle a expliqué que _____, il avait craqué sur des pâtisseries en rentrant du travail.
(*Wyjaśniła, że dzień wcześniej, wracając z pracy, uległ pokusie i zjadł ciastka.*)
a. la veille b. le veille c. hier d. la veillee
- Le responsable a précisé que _____, la cantine proposerait un menu végétarien plus riche en fibres. (*Kierownik doprecyzował, że tego dnia stołówka proponuje wegetariańskie menu bogatsze w błonnik.*)
a. ce jour-ci b. ce jour-là c. ce jour d. aujourd'hui

1. la veille 2. ce jour-là

Przepisz zwroty (QR: AI+)



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

(Trener powiedział mi, że oddzwoni do mnie następnego dnia, żeby ustalić godzinę.)

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

(Dietetyczka wyjaśniła, że tego dnia wysła nam plan żywieniowy e-mailem.)

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

(Doprecyzował, że dzień wcześniej przeczytał już etykiety w supermarkecie.)

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.

Popraw błąd

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

Dietetyk wyjaśnił, że dzień wcześniej musiałem ograniczyć sól.

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

Ona powiedziała, że dzień wcześniej ograniczała cukier.

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. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|------------------------|---|
| 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. Notatka wewnętrzna – stołówka firmowa: w stronę zdrowszej oferty

(QR: Audio)



Wypełnij luki: 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.

W ramach tygodnia „zdrowie w pracy” stołówka proponuje testowe menu „zbilansowana dieta”. Celem jest ograniczenie bardzo kalorycznych dań, bez narzucania diety. Kucharze będą stawiać na chude białka (ryby, rośliny strączkowe), błonnik (warzywa, pełnoziarniste zboża) i ograniczać gotowe sosy przemysłowe. Na tablicach informacyjnych zostaną podane alergeny oraz Nutri-Score.

W zeszłym roku kilku współpracowników mówiło, że po obiedzie nie czują się najlepiej. Osoba odpowiedzialna za QVT wyjaśniła, że dzień wcześniej audyt wskazał porcje zbyt bogate w sól i szybkie węglowodany. Nowe rozwiązanie ma także na celu ograniczenie marnowania żywności: porcje na życzenie oraz możliwość zarezerwowania dania wegetariańskiego dzień wcześniej przez aplikację.

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

- | | Prawda | Falsz |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 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. Wybierz poprawne rozwiązanie

- La diététicienne a expliqué que, la veille, elle _____ les glucides le soir pour éviter les nausées.
 a. limitait b. limitera c. limitais d. a limité
(Diététiczka wyjaśniła, że dzień wcześniej ograniczała węglowodany wieczorem, aby uniknąć nudności.)
- Lors de l'entretien, il a reconnu qu'à ce moment-là il _____ les protéines végétales pour suivre un régime équilibré.
 a. privilégiera b. a privilégié c. privilégiait d. privilégie
(Podczas rozmowy przyznał, że w tamtym momencie preferował białka roślinne, aby stosować zbilansowaną dietę.)
- 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.
 a. limita b. limitaient c. limiteront d. ont limité
(W dzienniku pokładowym odpowiedzialna osoba zanotowała, że dwa tygodnie wcześniej ograniczali zbyt kaloryczne produkty, aby uniknąć nadwagi.)

1. limitait 2. privilégiait 3. limitaient

5. Odgrywanie ról - dialogi (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.
(Z Pana dzienniczka żywieniowego wynika, że Pana dieta jest dość kaloryczna, zwłaszcza wieczorem: dużo szybkich węglowodanów i mało błonnika.)

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.
(Tak. Po obiedzie nie jestem w swoim talerzu, czasem mam nawet nudności, więc podjadam byle co.)

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.
(Zbliżymy Pana posiłki do diety zbilansowanej: stawiać na białko na lunch, warzywa i produkty pełnoziarniste oraz ograniczyć produkty bardzo słodkie.)

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.*

(Mam lekką nadwagę, ale nie chcę też zostać samą skórą i kośćmi — szukam czegoś trwałego.)

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.*

(Dokładnie: unikamy ekstremalnych diet, ograniczamy alkohol, zmniejszamy spożycie gotowych dań i sięgamy po suplementy tylko wtedy, gdy to konieczne.)

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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...*

Ważne czasowniki

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

Limitier (*ograniczyć*)

Imparfait
limitais
limitais
limitait
limitations
limitez
limitaient

Privilégier (*faworyzować*)

Imparfait
privilégiais
privilégiais
privilégiait
privilégiaions
privilégiaiez
privilégiaient