

A2.25 Alimentation et habitudes saines



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

Le fruit	(A fruta)	Équilibré (Équilibrée)	(Equilibrado (Equilibrada))
Le légume	(O legume)	Sain (Saine)	(Saudável)
La viande	(A carne)	Manger sainement	(Comer de forma saudável)
Le poisson	(O peixe)	Boire	(Beber)
La soupe	(A sopa)	Le thé	(O chá)
La salade	(A salada)	La respiration	(A respiração)
L'aliment (Un)	(O alimento)	La méditation	(A meditação)
Le régime	(A dieta)		

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

*Para **perder peso**, pode-se escolher **carboidratos** que saciam sem muitas calorias. As versões integrais, como o arroz ou o macarrão integrais, ajudam a comer de forma mais **equilibrada**. A ideia também é praticar a **variedade**: quinoa, lentilhas, grão-de-bico, feijão vermelho... Pode-se estabelecer um pequeno **objetivo**: comer sete carboidratos diferentes em uma semana.*

1. Quels féculents sont recommandés pour mieux manger équilibré ?
 - a. Des féculents frits
 - b. Uniquement des desserts
 - c. Des féculents complets
 - d. Seulement des légumes
2. Quel est l'objectif du défi proposé ?
 - a. Manger sept féculents différents en sept jours
 - b. Ne plus manger de féculents du tout
 - c. Faire du sport sept heures par semaine
 - d. Boire deux litres d'eau par jour

1-c 2-a

2. Gramática: O pronome on: nós, ils, quelqu'un



O pronome on tem três usos diferentes: substitui nous, ils ou les gens.

- | |
|---|
| 1. On que substitui Nous é o uso mais frequente. É usado na linguagem familiar. |
|---|

Valeur (Valor)	Exemple (Exemplo)	
Nous	Nous mangeons une salade ce midi (Nós comemos uma salada ao meio-dia.)	On mange une salade ce midi. (A gente come uma salada ao meio-dia.)
Les gens	Les gens aiment venir ici pour le dessert (As pessoas gostam de vir aqui para a sobremesa.)	On aime venir ici pour le dessert. (A gente gosta de vir aqui para a sobremesa.)
Quelqu'un	Quelqu'un réserve une table pour deux ce soir (Alguém reserva uma mesa para dois esta noite.)	On réserve une table pour deux ce soir. (Alguém reserva uma mesa para dois esta noite.)

- À la cantine, _____ mange souvent une soupe et une salade pour déjeuner. (Na cantina, costuma-se comer uma sopa e uma salada ao almoço.)
a. ils b. ont c. nous d. on
- En France, _____ boit souvent du thé après le repas. (Em França, costuma-se beber chá depois da refeição.)
a. nous b. ont c. on d. ils

1. on 2. on

Rewrite the phrases (QR: IA+)



- Nous prenons un café avant la réunion.

(On toma um café antes da reunião.)

- Nous envoyons le rapport au chef cet après midi.

(On envia o relatório ao chefe esta tarde.)

- Les gens aiment manger léger le soir.

(On gosta de comer leve à noite.)

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.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 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. Cartaz interno - Semana de « almoço equilibrado » no escritório (QR:

Áudio)



Preencha as lacunas: 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.

Esta semana, o serviço de RH propõe uma « semana de almoço equilibrado ». Na cantina, encontra-se todos os dias uma sopa de legumes, uma salada e um prato com peixe ou carne. Para a sobremesa, há sempre uma fruta. Recomenda-se também beber água ou chá e limitar as bebidas açucaradas.

Para planejar as suas refeições, pode-se preparar um menu para a semana e fazer uma lista de compras. Se segue uma dieta, escolha pratos simples e variados. Pequeno lembrete: ontem, vários colegas comeram no escritório e disseram que as porções eram mais leves, mas saciantes.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

- Elle a préparé son menu avant le début de la semaine de travail.
- Le soir, elle mange surtout des salades et presque jamais de soupe.
- Elle prévoit de manger de la viande plusieurs fois dans la semaine.

Verdadeiro Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Escolha a solução correta

1. En ce moment, on _____ chaque lundi matin (Neste momento, a gente se pesa todas as segundas-feiras de manhã para acompanhar sua dieta equilibrada.)
pour suivre son régime équilibré.
a. se pèse b. se peser c. se pèsent d. s'est pesé
2. Hier soir, on _____ une (Ontem à noite, a gente comeu uma sopa e uma salada em vez de carne.)
soupe et une salade au lieu de viande.
a. a / mangé b. est / mangé c. a / manger d. ont / mangé
3. Ce midi au bureau, on _____ (Hoje ao meio-dia no escritório, a gente bebeu chá depois da refeição.)
_____ du thé après le repas.
a. a / buvé b. a / bu c. est / bu d. ont / bu
1. se pèse 2. a / mangé 3. a / bu

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Déjeuner sain au bureau

- Claire** *Tu vas à la cafétéria ? Je veux manger plus sain cette semaine.*
(collègue): *(Você vai à cantina? Quero comer de forma mais saudável esta semana.)*
- Nicolas** *Oui... mais j'hésite : aujourd'hui j'ai envie de viande, et après je suis lourd tout l'après-midi.*
(collègue): *(Sim... mas estou em dúvida: hoje estou com vontade de carne, e depois fico pesado a tarde inteira.)*
- Claire** *Prends plutôt une salade avec des légumes, et une soupe en entrée, c'est plus équilibré.*
(collègue): *(Pegue uma salada com legumes e, de entrada, uma sopa; é mais equilibrado.)*
- Nicolas** *Bonne idée, et je peux ajouter un peu de poisson. Et comme fruit, une pomme.*
(collègue): *(Boa ideia, e posso acrescentar um pouco de peixe. E, como fruta, uma maçã.)*
- Claire** *Parfait, et pour boire, un thé ou de l'eau - pas de soda.*
(collègue): *(Perfeito, e para beber, um chá ou água — nada de refrigerante.)*

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



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

Verbos importantes	Se peser (<i>pesar-se</i>)	Manger (<i>comer</i>)	Boire (<i>beber</i>)
	Present	Passé composé	Passé composé
je/j'	me pèse	ai mangé	ai bu
tu	te pèses	as mangé	as bu
il/elle/on	se pèse	a mangé	a bu
nous	nous pesons	avons mangé	avons bu
vous	vous pesez	avez mangé	avez bu
ils/elles	se pèsent	ont mangé	ont bu