

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	(O desperdício)	Limitar	(Limitar)
Le régime	(A dieta)	Privilegier	(Privilegiar)
Le régime équilibré	(A dieta equilibrada)	Rapprocher	(Aproximar)
Les protéines	(As proteínas)	Recourir à	(Recorrer a)
Les glucides	(Os carboidratos)	Réduire	(Reduzir)
Les fibres	(As fibras)	Suivre	(Seguir)
La nausée	(A náusea)	Éviter	(Evitar)
Calorique	(Calórico)	N'avoir que la peau sur les os	(Estar morto de magro)
Végétarien	(Vegetariano)	Ne pas être dans son assiette	(Não estar bem (não se sentir bem))
(Végétarienne)	(Vegetariana)	Ralentir sa consommation	(Reduzir o consumo)
Nutritionnel	(Nutricional)		
(Nutritionnel)	(Nutricional)		
Etre en surpoids	(Estar com sobrepeso)		

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



Pour faire des choix plus sains au supermarché, il est utile d'examiner la liste des **ingrédients**, classée par importance, et de repérer le **sucre** 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 « *sav*eur ». 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.

*Para fazer escolhas mais saudáveis no supermercado, é útil examinar a lista de **ingredientes**, classificada por importância, e identificar o **açúcar** ou o **óleo de palma** quando aparecem no topo. Também é preciso verificar os alergênicos que podem provocar uma **intolerância**, como o glúten, e desconfiar de termos vagos como « *sabor* ». A **tabela nutricional** permite avaliar sal, açúcares e gorduras, enquanto o Nutri-Score facilita a comparação. Um colega explicava na *véspera* que ele usava esse indicador para equilibrar melhor as suas refeições.*

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. Se fier d'abord aux slogans marketing sur l'emballage

d. Comparer uniquement le Nutri-Score entre plusieurs marques

2. Pourquoi le mot "saveur" peut-il poser problème lors du choix d'un produit ?

- a. Il indique que le produit est forcément peu transformé
- b. Il peut masquer la présence d'un arôme artificiel
- c. Il garantit que le produit ne contient aucun additif
- d. Il signale obligatoirement la présence de gluten

1-a 2-b

2. Gramática: As expressões de tempo: hier devient la veille

No discurso indireto no passado, os marcadores de tempo mudam: demain, le lendemain, hier, la veille.



1. As expressões sofrem uma mudança na passagem do discurso direto para o discurso indireto quando o verbo que introduz o discurso indireto está no passado.

Discours direct (<i>Discurso direto</i>)	Discours indirect (<i>Discurso indireto</i>)
Aujourd'hui (<i>Hoje</i>)	Ce jour-là (<i>Nesse dia</i>)
Ce matin / ce soir / cette année (<i>Esta manhã / esta noite / este ano</i>)	Ce matin-là / ce soir-là / cette année-là (<i>Nessa manhã / nessa noite / nesse ano</i>)
En ce moment (<i>Neste momento</i>)	A ce moment-là (<i>Naquele momento</i>)
Hier / Avant-hier (<i>Ontem / Anteontem</i>)	La veille / L'avant-veille (<i>No dia anterior / No dia anterior ao anterior</i>)
Demain / Après-demain (<i>Amanhã / Depois de amanhã</i>)	Le lendemain / Le surlendemain (<i>No dia seguinte / No dia seguinte ao seguinte</i>)
Le mois prochain (<i>No próximo mês</i>)	Le mois suivant (<i>No mês seguinte</i>)
L'année dernière (<i>No ano passado</i>)	L'année précédente (<i>No ano anterior</i>)
Il y a deux semaines (<i>Há duas semanas</i>)	Deux semaines plus tôt (<i>Dois semanas antes</i>)
Dans huit jours (<i>Daqui a oito dias</i>)	Huit jours plus tard (<i>Oito dias depois</i>)

As expressões de tempo não sofrem mudança na passagem do discurso direto para o discurso indireto se houver uma relação com o presente.

- Elle a expliqué que _____, il avait craqué sur des pâtisseries en rentrant du travail. (*Ela explicou que, no dia anterior, ele não resistiu a doces ao voltar do trabalho.*)
 a. la veille b. le veille c. hier d. la veillée
- Le responsable a précisé que _____, la cantine proposerait un menu végétarien plus riche en fibres. (*O responsável especificou que, naquele dia, o refeitório ofereceria um menu vegetariano mais rico em fibras.*)
 a. ce jour-ci b. ce jour-là c. ce jour d. aujourd'hui

1. la veille 2. ce jour-là



Rewrite the phrases (QR: IA+)

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

(O treinador me disse que ele me ligaria no dia seguinte para definir o horário.)

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

(A nutricionista explicou que naquele dia ela nos enviava o plano alimentar por e-mail.)

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

(Ele especificou que na véspera ele já tinha lido os rótulos no supermercado.)

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.

Corrija o erro

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

O nutricionista explicou que no dia anterior eu devia reduzir o sal.

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

Ela disse que no dia anterior ela limitava o açúcar.

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.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.



- | | |
|------------------------|---|
| 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. Nota interna - Cantina da empresa: rumo a uma oferta mais saudável

(QR: Áudio)



Preencha as lacunas: 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.

No âmbito da semana «saúde no trabalho», a cantina propõe um menu de teste «dieta equilibrada». O objetivo é reduzir os pratos muito calóricos, sem impor uma dieta. Os chefs vão privilegiar proteínas magras (peixe, leguminosas), fibras (legumes, cereais integrais) e limitar os molhos industrializados. Um aviso indicará os alergénios e o Nutri-Score.

No ano passado, vários colegas diziam que não se sentiam bem após o almoço. A responsável de QVT explicou que, no dia anterior, uma auditoria tinha assinalado porções demasiado ricas em sal e em hidratos de carbono rápidos. O novo dispositivo visa também reduzir o desperdício: porções a pedido e possibilidade de reservar um prato vegetariano no dia anterior através da aplicação.

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

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.

Verdadeiro Falso

☐☐☐☐☐☐

1-V 2-X 3-X

4. Escolha a solução correta

1. La diététicienne a expliqué que, la veille, elle _____ les glucides le soir pour éviter les nausées.
- (A nutricionista explicou que, na véspera, ela limitava os carboidratos à noite para evitar enjoos.)
- a. limitait b. limitera c. limitais d. a limité
2. Lors de l'entretien, il a reconnu qu'à ce moment-là il _____ les protéines végétales pour suivre un régime équilibré.
- (Durante a entrevista, ele reconheceu que, naquele momento, ele privilegiava as proteínas vegetais para seguir uma dieta equilibrada.)
- a. privilégiera b. a privilégié c. privilégiait d. privilégie
3. 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.
- (No diário de bordo, a responsável anotou que, duas semanas antes, eles limitavam os produtos muito calóricos para evitar estar acima do peso.)
- a. limita b. limitaient c. limiteront d. ont limité

1. limitait 2. privilégiait 3. limitaient

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



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.
(De acordo com seu diário alimentar, sua dieta é bastante calórica, principalmente à noite: muitos carboidratos rápidos e poucas fibras.)
- 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.
(Sim. Depois do almoço eu não estou no meu prato, às vezes até fico enjoado, então eu belisco qualquer coisa.)
- 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.
(Vamos aproximar suas refeições de uma dieta equilibrada: priorizar proteínas no almoço, legumes e cereais integrais, e reduzir os produtos ultra-açucarados.)

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.*
(Estou um pouco acima do peso, mas também não quero ficar só pele e osso — procuro algo duradouro.)

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.*
(Exatamente: evitamos dietas extremas, limitamos o álcool, reduzimos o consumo de pratos prontos e só recorremos a suplementos se necessário.)

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

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

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *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...*

Verbos importantes

	Limitier (<i>limitar</i>)
je/j'	Imparfait
tu	limitais
il/elle/on	limitais
nous	limitait
vous	limitations
ils/elles	limitiez
	limitaient

Privilégier (*privilegier*)

Imparfait
privilégiais
privilégiais
privilégiait
privilégions
privilégiez
privilégiaient