Que mangent les Français ?

Vous allez apprendre à :

- Reconnaître les groupes d'aliments.
- Parler de vos habitudes alimentaires.
- Parler des bienfaits d'une alimentation saine.

LIRE 1a PARLER **Observez la pyramide, puis associez chaque étage (a-f) à un groupe d'aliments.**

Exemple : *a - Matières grasses et sucreries.*

Viandes rouges et charcuterie

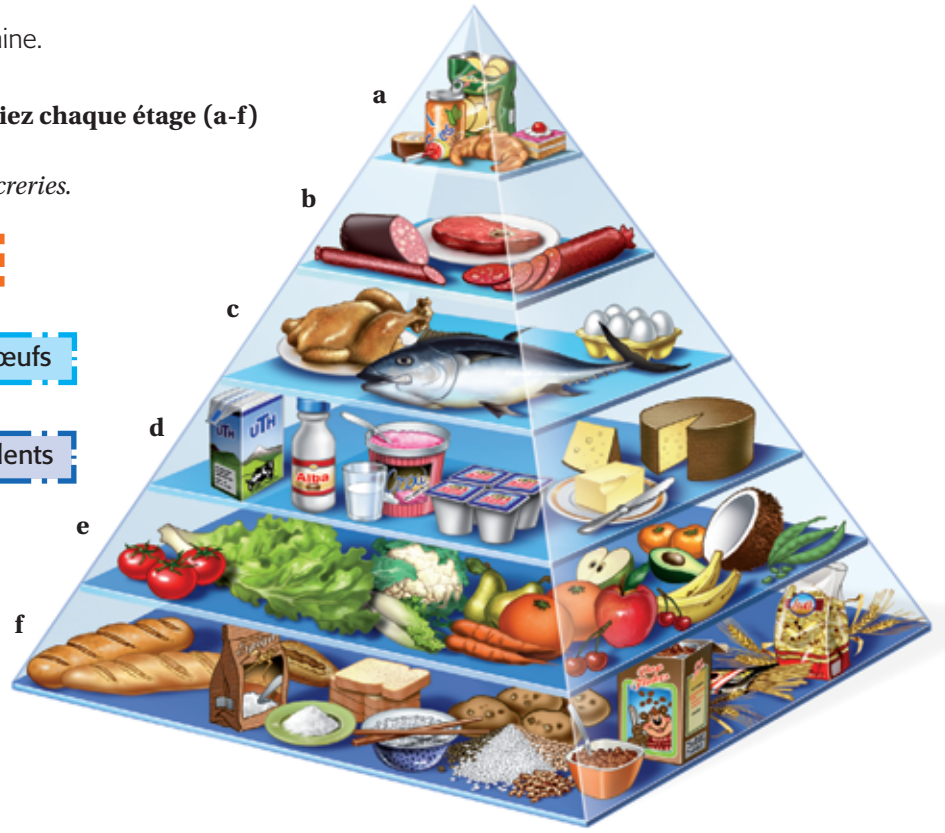
Viandes blanches, poissons et œufs

Céréales, légumineuses et féculents

Matières grasses et sucreries

Fruits et légumes

Produits laitiers



ÉCRIRE 1b **Écrivez le nom des aliments de la pyramide que vous reconnaissez.**

LIRE 1c **Observez les photos (1-5), puis associez-les aux groupes alimentaires (a-f).**

ÉCRIRE 2a **Lisez le document. Comparez les habitudes alimentaires des jeunes et des séniors. Utilisez des expressions de quantité : *trop, beaucoup, assez, peu.***

Les habitudes alimentaires

Aujourd'hui, notre consommation alimentaire est fréquemment marquée par de nouveaux comportements qui varient suivant l'âge :

- Les jeunes consomment généralement des plats préparés, des hamburgers et des pizzas, des produits laitiers, des boissons sucrées et des sucreries.
- Les séniors consomment des fruits, des légumes, du poisson, des viandes blanches et des pâtisseries.

Source : http://www.iesanetwork.com/ (Adaptation)

L'expression de la quantité

Les Français consomment…

trop de	produits gras.
beaucoup de	produits sucrés.
peu de	légumes secs.

Les Français ne consomment…

pas assez de	fruits.

DISCUTER 2b **Dites ce que vous consommez à chaque repas et comparez avec vos camarades.**

Exemple : *Au déjeuner, je prends… Au dîner, je mange…*

ÉCOUTER 3a PARLER **Écoutez et répondez par vrai ou faux. Corrigez les phrases fausses.**

a L'homme ne mange pas de tout les aliments.
b Il mange modérément.
c Pour faire de l'exercice, il marche au moins deux heures par jour.
d La dame va au gymnase et elle fait aussi de la randonnée.
e Ce n'est pas important pour elle d'avoir une bonne alimentation.

L'expression de la manière
On utilise les adverbes en **–ment**.
➟ **rapidement**, **lentement**, **modérément**…
Mais aussi des adverbes comme **bien**, **mal**, **vite**, etc.

ÉCOUTER 3b **Réécoutez, puis choisissez un titre pour l'enquête.**

a la santé
b les habitudes alimentaires
c la beauté

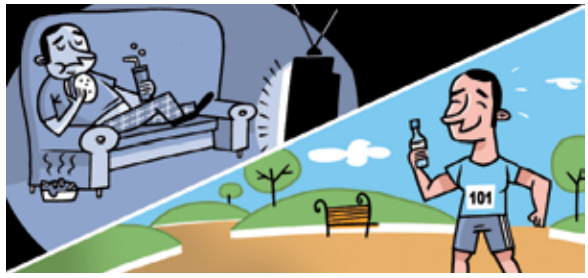
ÉCOUTER 3c PARLER **Réécoutez et dites dans quel but les deux personnes interrogées ont une alimentation équilibrée.**

L'expression du but
Pour + verbe à l'infinitif
➟ **Pour** vivre mieux.
Afin de + verbe à l'infinitif.
➟ **Afin** de garder la ligne.

PARLER 4a **À votre avis, pourquoi doit-on avoir une bonne alimentation ? Regardez la liste, choisissez vos raisons principales et classez-les par ordre d'importance.**

Éviter les maladies cardio-vasculaires.

Être beau/belle. *Éviter le surpoids.* *Vivre longtemps.*



Vivre mieux. *Éviter l'obésité.*

Être en forme. *Garder la ligne.*

ÉCRIRE 4b **Trouvez d'autres raisons et notez-les sur votre cahier.**

LIRE 5 DISCUTER **Regardez les slogans du PNNS (Programme National Nutrition Santé). Quel est le but de ces slogans ? Discutez avec vos camarades.**

Source : http://www.inpes.sante.fr

ÉCRIRE 6 **À vous !**

Faites une campagne de pub sur l'alimentation saine et donnez-en les bénéfices. Donnez des conseils et inventez un slogan pour inciter les jeunes à manger équilibré.