

COMMUNICATION

Les habitudes alimentaires

NIVEAU

Élémentaire (A2)

NUMÉRO

FR_A2_2012X

LANGUE

Français



Objectifs

- Je peux décrire mes habitudes alimentaires.
- Je peux comparer l'origine des produits.



Vos goûts

Posez des questions.

Vos camarades répondent.

Tu aimes... ?

café

fromage

thé

Qu'est-ce que tu n'aimes pas du tout ?

fruits

bière

poivron

Tu manges quoi normalement pour le petit-déjeuner ?

légumes

tomate

pain



Avant d'entrer dans la **breakout room**, prenez une **photo** de l'exercice.



Vous pouvez utiliser d'autres mots pour la nourriture.

Quelques aliments

Comment s'appellent ces aliments ? Vous en mangez souvent ?



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____



10. _____



11. _____



12. _____

légumes • pâtes • fruits • sucre • beurre • œufs • légumineuses • boissons sucrées
• riz • pomme de terre • fromage • pain

Vocabulaire

Associez les mots à la bonne définition.

- | | | |
|---|--|---|
| 1 | <i>les OGM</i> | a
Produits dont les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique |
| 2 | <i>l'appellation d'origine contrôlée</i> | b
Des organismes génétiquement modifiés, cela peut être des fruits, des légumes, etc. |
| 3 | <i>les produits bio</i> | c
De la nourriture qui vient directement du producteur ou de l'agriculteur |
| 4 | <i>les produits frais</i> | d
Elle sert à préserver le patrimoine culturel et gastronomique d'un pays ou d'une région. |

Vocabulaire



≠



sain

malsain

Du potager à la table !

Lisez le texte et répondez aux questions.

Je m'appelle Julie, mon mari et moi vivons à la campagne depuis 10 ans et nous cultivons nos propres fruits et légumes dans notre potager. Je suis végétarienne, mais mon mari est végétalien, ce qui signifie qu'il ne mange aucun produit d'origine animale comme les œufs ou le lait. Certains pensent qu'il n'est pas possible d'avoir une alimentation équilibrée quand on est végétarien ou végétalien. Nous ne sommes pas d'accord, notre alimentation contient tous les minéraux et vitamines nécessaires. Il y a aussi des protéines dans les légumes et les légumineuses. De plus, nous ne mangeons pas de produits contenant des OGM parce que nous mangeons uniquement des produits frais et bio issus de notre jardin.



Où cultivent-ils leurs légumes ?

Quelle est la différence entre végétarien et végétalien ?

Pourquoi l'alimentation de Julie et son mari est équilibrée ?

Quels types de produits mangent-ils ?



Les produits

sans gluten



sans lactose



Le riz ne contient pas de
gluten.
**Quels autres produits sont
sans gluten ?**

Il y a des produits sans **lactose**
par exemple les yaourts avec
du lait d'origine végétale.

Complétez la liste des produits

complet, complète



au lait entier



les pâtes **complètes**,

-

les yaourts **au lait entier**,

-

Devinez les ingrédients

bio
rouge
verte
fruits

au lait entier
sans lactose
sucré

blanc
rouge
complet

d'appellation
d'origine
contrôlée
de vache
de brebis

Les restrictions alimentaires

Associez les images aux mots

Posez des questions à vos camarades en suivant l'exemple.

1



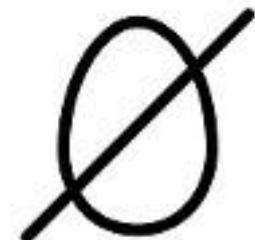
2



3



4



a

être
intolérant·e au
lactose

b

être **allergique**
aux œufs

c

être **allergique**
aux fruits à
coque

d

être
intolérant·e au
gluten

Qu'est-ce que ne peut pas manger une personne intolérante au lactose ?

Les personnes intolérantes au lactose ne peuvent pas manger ...

Pratiquons le vocabulaire !

Complétez les phrases.

1 Mon père est intolérant au _____ c'est pour cela qu'il prend son café avec du lait de soja.

frais

2 Marta ne peut pas manger de pain car elle ne mange pas de _____.

allergique

3 Il faut faire attention au restaurant quand on est _____ à certains ingrédients.

appellation

4 Tu préfères le poisson surgelé ou le poisson _____ ?

entier

5 Je ne bois que du vin d' _____ d'origine contrôlée.

gluten

6 Elle achète toujours du yaourt au lait _____.

lactose



Je le digère mal.

Certains aliments sont difficiles à digérer pour notre corps. Dans ce cas vous pouvez dire la phrase ci-dessus.

À votre tour !

Vous mangez de tout ? Vous avez des allergies ou intolérances ? Et les personnes de votre famille ?

Discutez avec vos camarades.

Roberto, tu manges des fruits de mer ?

Oui, je peux manger des fruits de mer mais je suis allergique aux œufs.



Restrictions ou allergies alimentaires

- être allergique à
- avoir des allergies
- être intolérant·e à
- être végétarien·ne
- être végétalien ·ne

Aliments

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">● gluten● lactose● fruits secs● fruits de mer● œuf | <ul style="list-style-type: none">● viande rouge● soja● poisson● ... |
|--|---|

Une liste de courses

Lisez les préférences de ces deux personnes puis lisez la liste de course.

Répondez : À qui appartient la liste de courses ?



Caro

⇨ fruits secs,
poisson

⇨ viande,
pastèque,
fromage

Allergies :
Fruits à coque

Ismael

⇨ yaourt,
viande, poisson

⇨ alcool, fruits
de mer, riz

Intolérances :
gluten



Liste de courses

Lait entier

Fromage de chèvre

1 kg d'oranges

Pain sans gluten

2 bouteilles d'eau

Poisson frais

Préparer une fête

Vous préparez une fête et il y a des personnes qui ont des allergies ou intolérances.
Créez deux menus pour ces personnes.



*Nourriture pour les personnes
allergiques aux œufs*

*Nourriture pour les personnes
allergiques au gluten*

La liste de courses

De quoi avez-vous besoin pour le menu de la page précédente ?

Faites la liste de courses.

A white page with horizontal blue lines, designed to look like a lined notebook. A small blue triangular tab is visible at the top left corner. This page is intended for the user to write their shopping list.

Un dialogue

Complétez le dialogue et jouez-le avec un·e camarade.

gluten intolérante
origine restrictions



végétarien végéta-
lienne
allergies lactose

C'est difficile pour moi d'aller au restaurant. J'ai beaucoup de _____.

Je ne peux pas manger de pain. Je suis _____ au _____.

Par conviction, je ne mange aucun produit d'_____ animale.



Moi aussi ! Je ne peux pas boire de lait, je suis allergique au _____.

À cause de mes _____, je suis devenu _____. Je ne mange plus de viande.

D'accord, je ne savais pas que tu étais _____.

Discutons !

**Est-ce qu'une
appellation d'origine
existe dans votre pays ?
Pour quels produits ?**

**Vous pensez avoir
une alimentation
équilibrée ?
Pourquoi ?**

**Vous achetez
beaucoup de
produits bio ?**

**Vous achetez des
produits frais ou
surgelés ?**

Réfléchissons !

- Est-ce que vous pouvez décrire vos habitudes alimentaires ?
- Est-ce que vous pouvez comparer l'origine des produits ?

Le ou la professeur·e donne aux étudiants·es des conseils pour s'améliorer.

Fin de la leçon :

Expression

Être ballonné·e

Sens : avoir le ventre gonflé

Exemple : *Quand je mange trop de pain je suis ballonné.*



Pratique additionnelle



Pratiquons le vocabulaire



Transformez les phrases.

1 Je ne mange pas de produits d'origine animale.



Je suis végétalien·ne.

2 Je ne mange pas de viande.



3 Je ne mange pas de pain.



4 Je ne bois pas de lait.



5 Je ne mange pas d'œufs.



La nourriture

Lisez les différents adjectifs pour parler des aliments.

Pensez à un aliment pour chaque adjectif.



économique

sain

rapide

léger

gourmet

lourd

riche

pratique

cher



Exprimer son opinion

Choisissez une phrase et lisez-la.

Répondez aux questions.

1



Les produits d'appellation d'origine contrôlée sont en général de meilleure qualité.

Vous êtes d'accord ?

Pourquoi oui ?
Pourquoi non ?

2



Le poisson surgelé n'est pas très bon pour la santé. Nous devrions toujours manger du poisson frais.

Justifiez votre réponse.



Utilisez des adjectifs de la slide précédente.



Au restaurant

Vous êtes au restaurant et vous voulez commander. Précisez au serveur si vous avez des allergies et lesquelles. L'un de vous joue le rôle du serveur et l'autre le rôle du client.





Les habitudes alimentaires

Lisez le texte et **répondez** aux questions.

“

Je n'ai pas d'habitudes alimentaires très saines. Je mange beaucoup de produits très sucrés et je ne mange pas beaucoup de légumes. Généralement je bois aussi beaucoup de soda.



Vous avez une alimentation équilibrée ?

Qu'avez-vous toujours dans le frigo ?

Qu'est-ce que vous n'achetez pas ?

Corrigés

P. 4 : 1. pâtes, 2. beurre, 3. boissons sucrées, 4. légumineuses, 5. œufs, 6. pain, 7. riz, 8. fromage, 9. fruits, 10. sucre, 11. pomme de terre, 12. légumes

P. 5 : 1b, 2d, 3a, 4c

P. 7 : Ils cultivent les légumes dans le potager. Les végétaliens ne mangent aucun produit d'origine animale. Elle est équilibrée car elle contient tous les minéraux et les vitamines nécessaires. Il y a aussi des protéines dans les légumes qu'ils mangent. Ils ne mangent pas d'OGM que des produits frais.

P. 9 : le pain complet, le riz complet... - le fromage au lait entier

P. 10 : la pomme, les yaourts, le riz, le fromage

P. 11 : 1a, 2d, 3c, 4b

P. 12 : 1. lactose, 2. gluten, 3. allergiques, 4. frais, 5. appellation, 6. entier

P. 15 : La liste de course appartient à Ismael car il est intolérant au gluten.

P. 18 : colonne de gauche : restrictions, intolérante, gluten, origine - colonne de droite : lactose, allergies, végétarien, végétalienne

P. 23 : 2. Je suis végétarien·ne., 3. Je suis intolérant·e/allergique au gluten., 4. Je suis intolérant·e/allergique au lactose., 5. Je suis allergique aux œufs.

Résumé

Poser des questions sur les goûts

- *Tu aimes... ?*
- *Qu'est-ce que tu n'aimes pas du tout ?*
- *Tu manges quoi normalement pour le petit déjeuner ?*

Les restrictions et allergies alimentaires

- *être intolérant·e au gluten ; être allergique aux œufs ; être intolérant·e au lactose ; avoir des allergies ; être végétarien·ne ; être végétalien·ne*
- *Les personnes **intolérantes au lactose** ne peuvent pas manger de produits laitiers.*

Les adjectifs pour décrire la nourriture

- *économique ; sain ; rapide ; léger ; gourmet ; lourd ; riche ; pratique ; cher*
- *Le poisson surgelé est moins **cher** que le poisson frais, mais ce n'est pas très **sain**.*

Vocabulaire

le végétalien

l'allergie

le lactose

le gluten

le lait entier

le pain complet

le produit frais

d'appellation d'origine

l'OGM

malsain, malsaine

le végétarien

le produit bio

Notes