



Parlons de nos habitudes alimentaires







Lis la publicité 1. Trouve les deux conseils pour la santé.

Relis la publicité 1. Associe les repas et les horaires.

Les ados français

prennent leur petit-déjeuner à... ... 16 h 30. ... 12 h 30. déjeunent à... • ... 20 h. goûtent à... • ... 7 h. dînent à...

AVEC LA CLASSE. Comparez vos horaires de repas à ceux des ados français.

Moi, le matin, je prends mon petit-déjeuner à 6 h 30.

Regarde le site Internet 2. Qu'est-ce qu'il présente ? Choisis la réponse correcte.

- a. Un repas idéal.
- **b.** Des conseils pour une bonne alimentation.
- c. Les aliments préférés des Français.



Lis le site Internet 2. Retrouve les produits suivants et dis à quelle fréquence on conseille de les manger ou de les boire.

les pâtes l'eau les jus de fruits l'huile les oranges le sucre la viande le pain

les pommes

les haricots verts

EN PETITS GROUPES. Qu'est-ce que vous aimez et qu'est-ce que vous n'aimez pas dans la liste de l'activité 5? Comparez avec la classe.

Moi, j'aime les tomates, les pâtes...

Observe la photo 3 et écoute. Dis comment s'appelle chaque partie du menu de la cantine.

le plat

le dessert

l'entrée

AVEC LA CLASSE. Et dans votre pays, est-ce qu'il y a plusieurs plats dans un repas?

VOCABULAIRE

Les repas (m.)

(DICO p. 116)

le petit-déjeuner le déjeuner le goûter le dîner un menu une entrée un plat un dessert

n° 1 et 5 p. 32-33

Les aliments (m.)

DICO p. 116

la carotte les céréales (f.) le fromage les haricots verts (m.) l'huile (f.) l'orange (f.)

le pain les pâtes (f.) le poisson la pomme le poulet le riz la salade (verte, de tomates) le sucre la tomate le yaourt manger

Les boissons (f.)

DICO p. 116

l'eau (f.) le jus de fruits le lait boire

n° 2 p. 32

Exprimer la fréquence (1)

une/deux fois par jour / par semaine à chaque repas à volonté

VIRELANGUE



Les sons [w] comme dans moi et [y] comme dans *lui*

Écoute et répète le plus rapidement possible. Aujourd'hui, Louane et Édouard mangent dans la

cuisine trois poissons à l'huile et huit fruits.

n° 6 p. 33

Préparons un anniversaire



Lis les messages. Qui fait quoi?

b@tist

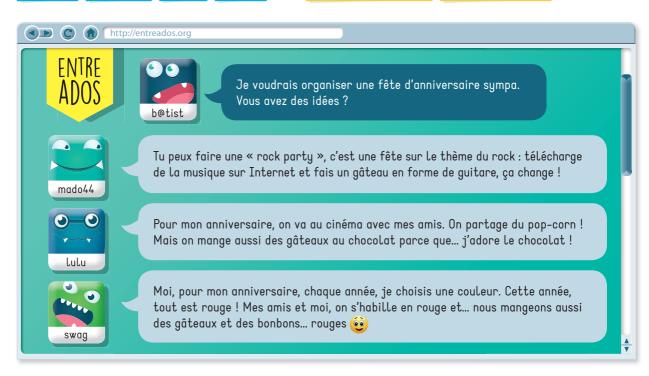
mado44

lulu

swag

demande des idées

donne des idées



Relis les messages de l'activité 1. a. Associe chaque thème d'anniversaire

à un ado.





b. Qu'est-ce que les ados font ou proposent de faire pour chaque thème?



Les verbes en -ger

Manger

je mange tu manges il/elle/on mange nous mangeons vous mangez ils/elles mangent

n° 7 p. 33

PAR DEUX. Et toi, qu'est-ce que tu fais pour fêter ton anniversaire?

J'invite des amis et nous partageons un bon moment : nous mangeons des bonbons...

Écoute Baptiste et sa mère. De quoi ils parlent?



Réécoute et lis la liste des ingrédients pour le gâteau. Qu'est-ce qu'il y a et qu'est-ce qu'il n'y a pas?

-	Demander à maman :	
	- du chocolat	- du sucre en poudre
	- des œufs	- de la farine
-	- du beurre	- du sel

Les articles partitifs Pour exprimer une quantité indéterminée, on utilise les articles partitifs. Masculin II y a du chocolat. Il y a **de l**'eau. Il y a **de la** farine. Féminin Pluriel Il y a des œufs. \bigwedge II n'y a pas **de** chocolat / **de** farine / **d'**eau / **d'**œufs.

Relis la liste de courses de l'activité 7. Quelle information il y a pour chaque produit?

Pour exprimer	une quantité
Les solides 1 kilo de carottes 200 grammes de sucre 1 paquet de bonbons	Les liquides 1 litre de lait 1 bouteille de jus
1 morceau de fromage 1 tablette de chocolat	de fruits
1 bouteille d ′ <u>e</u> au	
	n° 8 p. 33

EN PETITS GROUPES. Imaginez un gâteau original et faites la liste des courses nécessaires. La classe vote pour le gâteau le plus original.



PAR DEUX. Quels ingrédients on peut utiliser pour préparer un gâteau ? Quels ingrédients on ne peut pas utiliser? Faites deux listes. Puis comparez avec la classe.

On peut utiliser des oranges.

On ne peut <u>pas</u> utiliser <u>de</u> viande.

Lis la liste de courses et trouve chaque produit dans le sac ci-contre. Qu'est-ce qui n'est pas pour l'anniversaire de Baptiste?

- 1 tablette de chocolat
- 200 grammes de sucre en poudre
- 1 morceau de fromage
- 4 œufs

• 1 kilo de carottes

n° 3 p. 32

- 3 bouteilles de jus de fruits
- 1 litre de lait
- 3 paquets de bonbons



Mon COURS de MATHS

Choisis la réponse correcte.

1 kilo = 10 grammes – 100 grammes – 1 000 grammes 1 litre = 10 centilitres - 100 centilitres - 1 000 centilitres

VOCABULAIRE

L'anniversaire (m.)

(DICO p. 116)

un bonbon une fête un gâteau partager

Les ingrédients (m.)

DICO p. 116

le beurre le chocolat la farine les œufs (m.) le sel le sucre en poudre

Interrogeons-nous sur notre alimentation



Lis le document et réponds.

- a. Qu'est-ce que c'est?
- **b.** Qu'est-ce qu'il propose ?



Relis le document de l'activité 11. Trouve les questions correspondant aux réponses suivantes.

a. 4 par jour, pour un ado, c'est bien!

- b. 2 morceaux, c'est une bonne quantité.
- c. 2 litres.



Combien de morceaux de pain je peux prendre à chaque repas?

Vous conseillez de boire combien de litres d'eau par jour ?



<u> I</u>I y a combien **d'**œufs dans ce gâteau ?

n° 4 p. 32



EN PETITS GROUPES. Trouvez cinq autres questions sur l'alimentation. Comparez avec la classe.

Je peux manger combien de fruits et de légumes par jour ?



Lis le document. À ton avis, d'où il vient?

Le fast-food, c'est ton restaurant préféré. C'est sympa, rapide, pas cher.
Et c'est bon! Oui, mais pas pour ta santé!
Et attention aux quantités!



Prends un petit hamburger avec un peu de viande et de fromage, parce qu'il y a beaucoup de matières grasses.



Pas trop de frites, il y a beaucoup d'huile. Tu ne manges pas assez de légumes ? Prends aussi une salade!



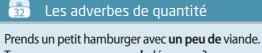
Il y a trop de sucre dans les sodas! Prends un jus de fruits!



- Relis le document de l'activité 4. Il donne des conseils sur quoi ?
- Relis encore le document de l'activité 4. Vrai ou faux ? Justifie tes réponses.

Le guide conseille de...

- **a.** manger un hamburger avec beaucoup de viande et de fromage.
- b. ne pas manger trop de légumes.
- **c.** prendre un jus de fruits parce qu'il y a trop de sucre dans les sodas.



Tu ne manges pas **assez de** légumes ? Il y a **beaucoup de** matières grasses. Il y a **trop de** sucre.

⚠ Il y a un peu / beaucoup / trop **d'**eau / **d'**huile.

n° 9 p. 33

PHONÉTIQUE 333

La prononciation du *h* : *h* muet / *h* aspiré

Écoute et lis les phrases. Quelle différence tu remarques pour l'adverbe de quantité?

- **a.** Il y a beaucoup de hamburgers.
- **b.** Il y a beaucoup d'huile.

n° 10 p. 33

PAR DEUX. Dis à ton/ta camarade si tu manges un peu, (pas) assez, beaucoup ou trop de ces aliments.



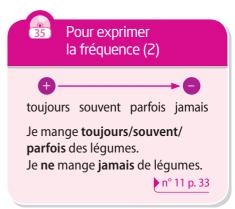
les bonbons

Je mange un peu de viande.

le fromage

Écoute. Quel est le sujet de l'enquête ?

Réécoute. Qu'est-ce que l'ado interrogé mange toujours, souvent, parfois ou ne mange iamais ?



EN PETITS GROUPES. Organisez une enquête dans la classe sur les habitudes alimentaires. Préparez cinq questions et posez-les à un autre groupe.

Écrivez un article pour présenter les résultats dans le journal du collège.

Est-ce que tu manges beaucoup de viande ? Combien ?





les frites (f.) le hamburger le soda

CULTURES

Fou de bonbons!

Lutti est une marque de bonbons franco-belge. C'est la 1^{re} marque en Belgique et la 2^e en France.





Pourquoi franco-belge?

Parce que l'histoire de Lutti commence en Belgique, en 1889, avec la confiserie Léopold, et continue en France, en 1949, avec la chocolaterie Saint-Pierre.

Où?

Quels sont les bonbons stars de Lutti?

Des bonbons avec de la gélatine ou de la guimauve, aux fruits ou au chocolat.



- 1 Les bonbons Arlequin
- Les Koala
- Les Bubblizz
- 4 Les Surffizz
- 6 Les Guimauves Fofolles
- 6 Les Apollo

36 • Alimentation



EN PETITS GROUPES

Vous mangez des bonbons ? Lesquels ?



Lis l'article. Vrai ou faux ?

- a. Lutti est une marque de bonbons française.
- b. C'est une marque importante en France et en Belgique.
- c. Les bonbons Lutti sont fabriqués dans le Sud de la France.
- d. L'histoire de Lutti commence en France.
- e. On peut créer des desserts avec les bonbons Lutti.

Et sur le site Internet de Lutti, il y a des recettes originales avec des bonbons!

La charlotte aux Bubblizz

• 1 paquet de Bubblizz



• 500 g de fromage blanc



• 15 cl de crème



• 1 citron vert



2 feuilles de gélatine



Relis et trouve:

- a. les ingrédients des bonbons stars Lutti;
- b. les ingrédients de la charlotte aux Bubblizz.

En petits groupes



Inventez une recette originale avec des bonbons Lutti.

> Un gâteau à la guimauve Fofolle avec de la farine, du lait...



ENSEMBLE POUR...

créer des stands pour la semaine du « bien manger » au collège

EN PETITS GROUPES

Imaginez un stand original.

Le stand des sodas bons pour la santé!

Faites la liste des ingrédients nécessaires pour préparer vos produits.

On peut faire des sodas avec des légumes!

- du sucre
- des légumes

- Précisez les quantités pour chaque ingrédient.
- Dans nos sodas, il y a beaucoup de légumes et un peu de fruits : 500 grammes de carottes et 200 grammes d'oranges...
- Visitez les stands et posez des questions à vos camarades sur leurs produits.

Il n'y a pas trop de sucre dans vos sodas?



LA CLASSE DONNE SON AVIS SUR...

LE STAND



LES INGRÉDIENTS



... ET VOTE POUR LA MEILLEURE IDÉE.

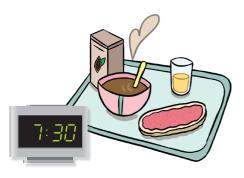
Entraînement



Entraînons-nous

Les repas

PAR DEUX. Pose des questions à ton/ta camarade sur les horaires de repas de Maëlle. Il/Elle te répond.











Le matin, Maëlle prend son petit-déjeuner à quelle heure ?

Elle prend son petit-déjeuner à 7 h 30.

Les aliments et les boissons

EN PETITS GROUPES. Citez deux fruits, deux légumes, deux boissons et deux produits laitiers.

Les articles partitifs

PAR DEUX. Prépare des étiquettes sur ce modèle. Tire au sort une étiquette et interroge ton/ta camarade. Il/Elle te répond.



Est-ce que tu manges du poisson?

Non, je ne mange pas de poisson. / Oui, je mange du poisson.

Poser une question sur la quantité

PAR DEUX. Demande à ton/ta camarade combien de ces produits il/elle mange par mois. Il/Elle te répond.



Tu manges combien de hamburgers par mois?

Je mange 3 ou 4 hamburgers par mois.

Maëlle

Entraîne-toi

Les repas

- Mets les lettres dans l'ordre pour retrouver les repas et les parties d'un repas.
 - a. l'étnere
 - b. le é d e j u e n r
 - c. le p t a l
 - d. le r d n e î
 - e. le e s t s e d r
 - f. le i e t p t
 - e d j u n e r é
 - g. le û g t o e r
- ▶ PHONÉTIQUE. Les sons [w] et [u]
- Écoute. Combien de fois tu entends le son [w] et le son [y] dans chaque phrase?
 - Les verbes en -ger
- Transforme comme dans l'exemple.
 - Je télécharge des menus sur Internet.
 - > Nous téléchargeons des menus sur Internet.
 - a. Je range la cuisine.
 - b. J'interroge des amis sur leurs goûts.
 - c. Je partage ce gâteau.
 - d. Je mange à la cantine.
 - Exprimer une quantité
- Regarde le dessin et écris la liste de courses. Écoute pour vérifier tes réponses.

Les adverbes de quantité

Décris chaque photo avec un peu de, (pas) assez de, beaucoup de ou trop de.



Il y a trop de carottes.









- PHONÉTIQUE. La prononciation du h : h muet / h aspiré
- Écoute et choisis la forme correcte.



- a. Beaucoup d'/de haricots verts.
- **b.** Beaucoup d'/de histoires.
- c. Beaucoup d'/de huile.
- d. Beaucoup d'/de hamburgers.
- e. Beaucoup d'/de heures.
- Exprimer la fréquence (2)
- À quelle fréquence tu manges dans les lieux suivants le matin, le midi et le soir?
 - à la cantine

chez moi

chez un(e) ami(e)

au fast-food

Le midi, je mange souvent à la cantine, parfois chez moi, mais je ne mange jamais chez un ami.

Évaluation



Écoute Lili et sa mère et réponds.

a. Qu'est-ce que Lili demande à sa mère d'acheter et pourquoi?





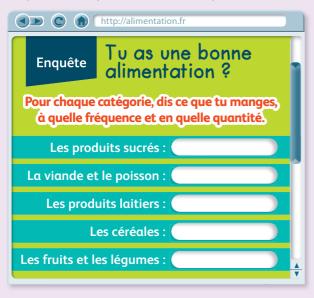


- b. Pourquoi sa mère refuse?
- c. Vrai ou faux? Justifie ta réponse. La mère de Lili mange trop de chocolat.
- d. Quels fruits aime Lili et quels fruits elle n'aime pas?



PAR DEUX.

Fais cette enquête avec ton/ta camarade. Tu poses des questions, il/elle répond.



Tu manges des produits sucrés ?

Oui, je mange parfois un peu de bonbons.



Écris une liste de courses avec dix produits pour créer ton menu idéal.

> 500 grammes de chocolat 2 bouteilles de jus de fruits

0000000000000

Lis l'échange de SMS entre Nathan et Yann et réponds.



- a. Vrai ou faux ? Justifie ta réponse.
 - 1. Nathan invite Yann pour le repas du soir.
 - 2. Yann refuse l'invitation parce qu'il va au fast-food.
- b. La mère de Nathan prépare quel plat?
- c. Quel est l'avis de Nathan sur le fast-food?
- d. Qu'est-ce que Yann va manger?





Vers le DELF A1 2 1 2



1 41 Compréhension de l'oral

Lis les questions. Écoute deux fois le message téléphonique puis réponds aux questions.

- a. Nico te propose d'aller...
 - 1. au musée.
- 2. à la piscine.
- 3. à la bibliothèque.
- **b.** Pour aller au rendez-vous, Nico va prendre le...







- c. Nico propose de te retrouver où?
 - 1. Dans le musée.
- 2. Sur la place du marché.
- 3. Devant la bibliothèque.
- d. Qu'est-ce qu'on traverse pour aller à la bibliothèque ?
- e. La bibliothèque est près de quel autre lieu de la ville ?

2 🗐 Compréhension des écrits

Lis cet article sur un site Internet français. Réponds aux questions.







Pour une bonne alimentation, c'est très important de manger des céréales et au minimum cinq fruits et légumes par jour. Bois beaucoup d'eau et évite les sodas et autres produits très sucrés. Il faut aussi limiter les matières grasses (frites), manger des légumes à chaque repas et de la viande ou du poisson une fois par jour. Attention : on ne mange pas entre les repas! Manger à des heures régulières et faire 3 repas par jour, c'est aussi très important pour ta santé! Par exemple, tu peux prendre un petit-déjeuner à 7 h 30, un repas du midi à 12 h 15 et un repas du soir à 19 h 30. Dans la matinée, à 10 h, tu peux manger un fruit et un morceau de pain. L'après-midi, tu peux prendre un goûter (un morceau de fromage ou un yaourt avec un jus de fruits).

- a. Combien de fruits et de légumes on recommande de manger tous les jours ?
- b. C'est bien d'éviter de consommer beaucoup...
 - 1. d'eau.

2. de sodas.

- 3. de viande.
- c. D'après l'article, à chaque repas, c'est bien de manger...







- d. D'après l'article, on peut...
 - 1. faire trois repas par jour.
- 2. manger entre les repas.
- 3. boire des sodas à chaque repas.
- e. Qu'est-ce que tu peux manger pour le goûter ? (Plusieurs réponses possibles, une réponse suffit.)





3 Production écrite

Tu invites un(e) ami(e) à ton anniversaire. Tu lui écris un e-mail pour lui donner des précisions sur le jour, l'horaire, ce qu'il/elle peut apporter comme nourriture, et tu lui expliques comment venir chez toi (dans quelle rue, près de quel métro, en face de quel magasin, etc.). (60 mots minimum)

4 Production orale

Exercice 1 pour s'entraîner à la partie 1 de l'épreuve orale : l'entretien dirigé

Tu parles de toi, de ta famille, de ton collège. Tu dis où tu habites. Tu parles des activités que tu fais avec tes amis.

Exercice 2 > pour s'entraîner à la partie 2 de l'épreuve orale : le monologue suivi

... /4

Au choix:

MA VILLE

Tu parles de ta ville, de ton quartier. Tu parles des activités qu'on peut faire dans ta ville et tu parles des magasins.

MES REPAS

Tu dis combien de repas tu fais par jour. Tu expliques ce que tu manges. Tu dis ce que tu aimes manger et ce que tu n'aimes pas manger.

Exercice 3 pour s'entraîner à la partie 3 de l'épreuve orale : l'exercice en interaction



PAR DEUX. Tu es en vacances à Tours avec un(e) ami(e) français(e). Vous voulez visiter la ville. Vous vous mettez d'accord sur un programme de visite (lieux, moyens de transport, activités).



La cathédrale



Le Vieux-Tours



L'hôtel de ville



Le tramway



La Loire