

Régalons-nous !

ETAPE

2

- 1 Regarde les photos et trouve :
- a. des fruits et des légumes ;
 - b. des bonbons ;
 - c. de la glace.

- 2 Et toi, tu préfères les fruits et les légumes ou les gâteaux ?



Apprenons à...

- parler de nos habitudes alimentaires
- préparer un anniversaire
- nous interroger sur notre alimentation

Et ensemble...

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



Parlons de nos habitudes alimentaires

1

Manger à des heures régulières

Ado-Santé

« Pour ta santé, fais des repas réguliers : un petit-déjeuner le matin, un déjeuner le midi, un goûter l'après-midi et un dîner le soir. Et entre les repas, on ne mange pas ! »



un petit-déjeuner

7:00



un déjeuner

12:30



un goûter

16:30



un dîner

20:00

2

alimentation.fr

Accueil Santé Bien manger Nos conseils

Est-ce que tu manges bien ?

Viandes et poissons
1 ou 2 fois par jour

Produits laitiers
3 fois par jour

Céréales
À chaque repas

Fruits et légumes
5 par jour

Eau
à volonté

Produits sucrés
Limitier la consommation.

Matières grasses

1

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

2

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

Les ados français

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

3

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.

4

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

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

3



5

DICO
p. 116

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 Les tomates L'eau
 Les jus de fruits L'huile Les oranges
 Le sucre La viande Le pain
 Les pommes Le lait Les haricots verts

6

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...

7

23

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

Le plat

Le dessert

L'entrée

8

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



24

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

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 aliments (m.)

DICO p. 116

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

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

25

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

1

Lis les messages. Qui fait quoi ?

b@tist

mado44

lulu

swag

demande des idées

donne des idées

Je voudrais organiser une fête d'anniversaire sympa. Vous avez des idées ?

Tu peux faire une « rock party », c'est une fête sur le thème du rock : télécharge de la musique sur Internet et fais un gâteau en forme de guitare, ça change !

Pour mon anniversaire, on va au cinéma avec mes amis. On partage du pop-corn ! Mais on mange aussi des gâteaux au chocolat parce que... j'adore le chocolat !

Moi, pour mon anniversaire, chaque année, je choisis une couleur. Cette année, tout est rouge ! Mes amis et moi, on s'habille en rouge et... nous mangeons aussi des gâteaux et des bonbons... rouges 🍷

2

Relis les messages de l'activité 1.

a. Associe chaque thème d'anniversaire à un ado.

1 INVITATION

2 ROCK INVITATION

3 Invitation

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

26

Les verbes en -ger

Manger

je mange

tu manges

il/elle/on mange

nous mangeons

vous mangez

ils/elles mangent

n° 7 p. 33

3

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...

4

27

Écoute Baptiste et sa mère. De quoi ils parlent ?

5

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

28

Les articles partitifs

Pour exprimer une quantité indéterminée, on utilise les articles partitifs.

- Masculin Il y a du chocolat. Il y a de l'eau.
Féminin Il y a de la farine.
Pluriel Il y a des œufs.

⚠ Il n'y a pas de chocolat / de farine / d'eau / d'œufs.

► n° 3 p. 32

6

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 pas utiliser de viande.

7

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



8

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

29

Pour exprimer une quantité

Les solides

- 1 kilo de carottes
- 200 grammes de sucre
- 1 paquet de bonbons
- 1 morceau de fromage
- 1 tablette de chocolat

Les liquides

- 1 litre de lait
- 1 bouteille de jus de fruits

⚠ 1 bouteille d'eau

► n° 8 p. 33

Action!

9

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



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

30

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



1

Lis le document et réponds.

- Qu'est-ce que c'est ?
- Qu'est-ce qu'il propose ?

Aliments et santé

Le guide alimentaire pour les ados

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

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

C'est bien de faire combien de repas par jour ?



Des réponses à tes questions et des conseils pour une bonne alimentation

2

Relis le document de l'activité 1.

Trouve les questions correspondant aux réponses suivantes.

- 4 par jour, pour un ado, c'est bien !
- 2 morceaux, c'est une bonne quantité.
- 2 litres.

31

Pour poser une question sur la quantité

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

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

⚠ Il y a combien d'œufs dans ce gâteau ?

▶ n° 4 p. 32

3

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 ?

4

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 !



Fais simple...

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



Et les frites ?

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



La boisson...

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



5

Relis le document de l'activité 4. Il donne des conseils sur quoi ?

6

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.

32

Les adverbes de quantité

Prends un petit hamburger avec **un peu** de viande.
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

33

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

7

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

La viande

Le poisson

Les fruits

Les légumes

Les gâteaux

Les œufs

Les bonbons

Le fromage

Je mange un peu de viande.

8

34

Écoute. Quel est le sujet de l'enquête ?

9

34

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

35

Pour exprimer la fréquence (2)

+

-

toujours souvent parfois jamais

Je mange **toujours/souvent/parfois** des légumes.

Je ne mange **jamais** de légumes.

► n° 11 p. 33

Action!

10

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 ?



36

VOCABULAIRE

Le fast-food

DICO p. 116

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
- 2 Les Koala
- 3 Les Bubblizz
- 4 Les Surffizz
- 5 Les Guimauves Fofolles
- 6 Les Apollo



36 • Alimentation

EN PETITS GROUPES

1  Vous mangez des bonbons ? Lesquels ?

2 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



© Emmanuel Auger / Syndicat National de la Confiserie

3 Relis et trouve :

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

EN PETITS GROUPES

4 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

1 EN PETITS GROUPES

Imaginez un stand original.

Le stand des sodas bons pour la santé !

2 Faites la liste des ingrédients nécessaires pour préparer vos produits.

On peut faire des sodas avec des légumes !

- du sucre
- des légumes

3 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...

4 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.

