

Activité 1 – Les 7 familles d'aliments et leur rôle : Voici la liste des 7 familles d'aliments : l'eau ; les fruits et légumes ; les féculents et céréales ; les produits laitiers ; les viandes, poissons, œufs ; les matières grasses - les produits sucrés.

Classez ces aliments selon leurs rôles et apports



1 - Croissance, grandir et développer son corps :



2 - Apport d'énergie et aide à rester en forme :



3 – Réguler (prendre soin) l'estomac et le transit :



4 - Sert d'hydratation :

Lisez les phrases suivantes et compléter avec les apports correspondants

- Juste avant une séance de sport, nous avons besoin : d'hydratation et
.....
- Si j'ai problèmes de transit (mal de ventre et difficultés à aller aux toilettes), je
dois
- Si je suis malade et que je ne peux pas me lever de mon lit, je dois principalement
.....
- Les enfants ont des besoins importants pour garantir leur



Pour chacune des familles d'aliments, donnez un exemple de produit

Exemples : « féculents = riz, lentilles » / « produits sucrés = cookies, bonbons... »

Quelle consommation pour notre santé ?

A2 – B1

Activité 2 – Compréhension orale « Le café : bon ou mauvais pour la santé ? » : vidéo du docteur Walid Mekeddem. -

<https://www.youtube.com/shorts/LPvTU0q0uUg>

1 – Que disent les gens sur le café ?

- « Attention, je bois pas de café »
- « Attention, bois pas de café »
- « Attention, y'a pas de café »

2 – Complétez la phrase suivante :

« Il y a même des qui s'attardent sur les du café sur la »

3 – Quel le problème principal du café ?

.....

4 – Que peut-il provoquer ? (3 réponses attendues)

- 1)
- 2)
- 3)

5 – Combien de tasses recommande-t-il par jour ?

.....

6 – Quel est son conseil final par rapport à la consommation de café ?

.....

.....

Et vous ? Combien de tasses de café buvez-vous par jour ?
Quelle est l'effet principal du café sur votre corps ?

Corrigés

Classez ces aliments selon leurs rôles

1 - Croissance, grandir et développer son corps : les produits laitiers ; les viandes, poissons, œufs ;

2 - Apport d'énergie et aide à rester en forme : les féculents et céréales ; les matières grasses ; les produits sucrés ;

3 – Réguler (prendre soin) l'estomac et le transit : les fruits et légumes

3 - Sert d'hydratation : l'eau

Lisez les phrases suivantes et compléter avec les apports correspondants

- Juste avant une séance de sport, nous avons besoin : d'hydratation et d'énergie.
- Si j'ai problèmes de transit (mal de ventre et difficultés à aller aux toilettes, je dois réguler mon transit.
- Si je suis malade, je ne peux pas me lever de mon lit, je dois principalement m'hydrater.
- Les enfants ont des besoins importants pour garantir leur croissance.

Compréhension orale

1 – Que disent les gens sur le café ?

« Attention, je bois pas de café »

« Attention, bois pas de café »

« Attention, y'a pas de café »

2 – Complétez la phrase suivante :

« Il y a même des études qui s'attardent sur les bienfaits du café sur la santé »

3 – Quel le problème principal du café ?

C'est la quantité

4 – Que peut-il provoquer ? (3 réponses attendues)

Quelle consommation pour notre santé ?

A2 – B1

- 1) palpitations
- 2) troubles du sommeil
- 3) reflux gastriques

5 – Combien de tasses recommande-t-il par jour ?

2 tasses – max 3

6 – Quel est son conseil final par rapport à la consommation de café ?

S'adapter en fonction des réactions de son corps