



Mangez des
fruits et des
légumes!

Tous les jours, mangez-en cinq ! Frais, crus ou cuits, en
jus ou surgelés...pour une meilleure santé



Miam ! C'est bon !

Frankie's Burgers
Paris / Lyon

L'EAU

*Je la bois en thé, café,
tisane...chaude ou
glacée mais je la bois
chaque jour !*



FONDATION POUR LA SANTÉ DES FRANÇAIS

A. Regardez ces deux documents :

1. Quel type de document sont-ils ? Quelles sont leur source ?
2. Quel message donnent-ils ?
3. Décrivez vos habitudes d'alimentation : Qu'est-ce que vous aimez manger ? Qu'est-ce que vous ne mangez / buvez jamais ?



B. Lisez ces phrases : Est-ce que ce sont des bonnes ou des mauvaises habitudes ?

1. Je me couche après minuit et me lève à 6 h
2. Je fais du sport trois fois par semaine
3. Je bois trois grandes tasses de thé par jour
4. Je ne bois jamais d'alcool la semaine
5. Je vais au restaurant "Frankie's Burgers" tous les samedis
6. Je me repose après le travail
7. Je ne vais jamais voir un médecin

C. Ces quatre personnes ont des problèmes et parlent à un médecin spécialiste. Lisez et reliez les témoignages aux conseils :

1/ Tous les matins, j'essaye de prendre le petit-déjeuner mais je n'ai pas le temps alors je bois seulement un café. Quand j'arrive au travail, j'en bois un autre et je fume une cigarette parce que je suis stressé et j'ai souvent mal au ventre. *Sébastien, 35 ans*

2/ Je déteste cuisiner et je commande beaucoup de repas à la maison, par exemple des burgers de chez Frankie. J'en mange peut-être trois fois par semaine. Je fais du sport le dimanche après-midi ! Je joue au football, mais je n'ai pas beaucoup d'énergie. *Mélanie, 19 ans*

3/ J'ai une petite fille de 5 ans qui mange beaucoup de produits sucrés, et elle adore les sodas. Elle ne dort pas bien la nuit et elle se réveille souvent à trois ou quatre heures du matin, et elle est fatiguée à l'école. *Marc, 40 ans*

4/ Je travaille à la maison toute la journée, et je n'ai pas le temps de cuisiner. Je grignote beaucoup et j'ai pris 15 kilos l'année dernière... *Léonie, 57 ans*

- a. Vous devriez arrêter d'en manger ! Il faut commencer à cuisiner, vous pouvez trouver des recettes faciles et amusantes. Faites plus de sport et buvez plus d'eau.
- b. Il faut changer ses habitudes ! Elle doit arrêter de les boire. Elle devrait manger des légumes et des fruits. Soyez strict et faites du sport avec elle.
- c. Vous devriez bouger plus : faites du sport après le travail, ou allez vous promener dans le quartier. C'est mieux si vous faites un régime pour perdre du poids.
- d. Levez-vous un peu plus tôt ! Vous pourriez prendre le petit-déjeuner une heure avant d'aller au travail. Buvez du café seulement au travail, et il faut absolument arrêter de fumer.

D. Est-ce que vous êtes d'accord avec ces conseils ?

E. Grammaire / Vocabulaire : Donner un conseil

Pour donner un conseil, ou donner un ordre, on peut utiliser **l'impératif**

Avec tu : on supprime le « s » de la terminaison du présent pour les verbes en « er »

Acheter -> Achète des cadeaux
Aller -> Va à Paris

Pour les autres verbes, on garde le « s »
Choisir -> Choisis un tshirt
Attendre -> Attends le bus ici

Avec les pronoms « en » et « y », on garde le « s »
Va à Paris -> Vas-y en métro
Achète des cadeaux -> Achètes-en quatre

= on garde le « s » pour la prononciation

Avec vous et nous : on utilise la forme du présent.

Acheter -> Achetez des cadeaux
Aller -> Allons à Paris
Choisir -> Choisissez un livre
Attendre -> Attendons le bus ici

Pour donner un conseil, on peut utiliser les verbes « devoir », « pouvoir » et « falloir » au présent ou au conditionnel.

On peut aussi utiliser le verbe « conseiller » et « recommander », et l'expression « c'est mieux si » ou « ce serait mieux si »

F. Exercices

1/ L'impératif : choisissez le bon verbe et mettez-le à l'impératif : venir, faire, prendre, aller, travailler

1. Tu veux la dernière part du gâteau ?-la !
2. Je vous invite tous à la maison, avec moi !
3. Vous devriez faire plus de sport,-en le soir après le travail ou le weekend.
4. Je vais à piscine ce soir, tu veux venir ? Non,-y sans moi.
5. Tu es fatiguée et moi aussi, à la maison aujourd'hui.

2/ Ces quatre personnes ont des mauvaises habitudes. Donnez-leur des conseils :

1. Je mange six fois par jour : j'ai toujours faim !
2. J'adore la viande rouge et j'en mange tous les jours.
3. Je me couche à 3h du matin et je me lève à midi.

3/ À vous ! Quels problèmes ont ces personnes ? Quels conseils est-ce que vous pouvez leur donner ? Jouez la scène avec votre voisin.

