

Cette fiche a été créée par Andrian Natalia (à l'aide de Chat GPT) dans le cadre de la formation : *Enrichir les pratiques enseignantes avec l'IA*, Jeanne Renaudin

Niveau A2 (13 - 15 ans)

Sujet : *Je mange quoi aujourd'hui ?*

Objectifs pragmatiques :

Apprendre à parler de l'alimentation quotidienne.

Décrire des habitudes alimentaires (petit-déjeuner, déjeuner, dîner).

Structure des repas et importance d'un régime équilibré.

Objectifs linguistiques :

Lexique : Employer le lexique de la nourriture : *légumes, fruits, yaourt, etc.*

Expressions de fréquence : tous les jours, souvent, après l'école.

Grammaire : Savoir utiliser des recommandations à l'impératif : *mange, choisis, remplis, bois, etc.*

Le document authentique – l'infographie :

BLEU BLANC CŒUR
Pour le Tonin, les céréales et les légumes

TROUVE L'INTRUS !
Parmi ces produits, lequel n'existe pas en Bleu-Blanc-Coeur ?

JE MANGE QUOI AUJOURD'HUI ?

PETIT-DÉJEUNER
Après une nuit de sommeil sans manger, ton corps a besoin d'énergie pour attaquer la journée et rester en forme jusqu'au déjeuner. Ton cerveau aime particulièrement le **gras** et les **protéines** le matin. Si tu optes pour un jus de fruits, presse-toi toi-même pour + de vitamines !

DÉJEUNER
Le repas du midi permet de recharger ses batteries avant l'après-midi pour bien suivre à l'école et se dépenser à la récré ! Remplis un tiers de ton assiette avec des **légumes** ou **légumineuses** + la taille de ton poing en viande ou poisson (ou 1 à 2 œufs) + la taille de ton poing en féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pain...).

GOÛTER
Il est utile pour reprendre des forces (surtout si tu fais du sport après l'école), mais il doit être bien équilibré ! Quelques idées pour un super goûter : **fruits frais**, **chocolat noir** (+ riche en minéraux), **pain complet** (+ riche en fibres), biscuits maison avec des ingrédients Bleu-Blanc-Coeur, noix et fruits à coque...

DÎNER
Ce repas peut être plus léger que le déjeuner selon ton appétit et la viande n'est pas obligatoire. Il doit être gentil pour tes intestins afin de digérer facilement et bien dormir : veille à toujours prendre une portion de **légumes** et/ou **fruits** au cours du repas et un **yaourt** en dessert est une bonne option.

DODO = 10 À 12 H
La mélatonine est un médicament de sable fabriqué par ton cerveau quand il fait noir pour t'aider à dormir (mais elle n'est pas copine avec la lumière bleue des écrans). Une fois que tu dors profondément, les nutriments récupérés par ton corps dans la journée sont utilisés pour assurer la croissance et réparer ce qui cloche pour éviter de tomber malade.

QUELQUES CONSEILS EN +
Assis-toi confortablement pour être bien détendu pendant le repas et prends ton temps.
Mastique bien les aliments dans la bouche pour faciliter la digestion et sentir toutes les saveurs.
Pratique une activité physique (marche, sport, jeux) pour tonifier ton corps et éliminer les toxines.

Le document authentique – l'infographie adapté dans un texte par Chat GPT

Je mange quoi aujourd'hui ?

Petit-déjeuner

Commence la journée avec un bon petit-déjeuner ! Ton corps a besoin d'énergie pour rester en forme jusqu'à midi. **Choisis** des aliments qui contiennent des protéines et des graisses, comme les œufs ou le fromage. Tu peux aussi boire un jus de fruits pour avoir des vitamines.

Déjeuner

Pour le déjeuner, **remplis** une grande partie de ton assiette avec des légumes : carottes, salades, tomates... **Ajoute** ensuite de la viande, du poisson, ou des œufs pour des protéines. **Complète** ton repas avec du riz, des pâtes, ou des pommes de terre. **Mange** équilibré pour bien te concentrer à l'école !

Goûter et dîner

Si tu as sport après l'école, un goûter est important. **Choisis** des fruits, des noix ou du chocolat noir. Pour le dîner, **privilegie** des repas légers avec des légumes ou des fruits. Tu peux aussi manger un yaourt en dessert. Enfin, **essaie** de bien dormir (10 à 12 heures) pour être en forme et en bonne santé.

QCM – Compréhension globale et détaillée

1. Quel est le sujet principal du texte ?

- A) Les repas de fête
- B) Les horaires des repas
- C) L'alimentation équilibrée ✓
- D) Les plats à emporter

2. Pourquoi est-il important de prendre un petit-déjeuner ?

- A) Pour perdre du poids
- B) Pour bien dormir
- C) Pour avoir de l'énergie ✓
- D) Parce que c'est obligatoire

3. Quels types d'aliments faut-il privilégier au déjeuner ?

- A) Des sucreries
- B) Des produits laitiers
- C) Des légumes ✓
- D) Des boissons gazeuses

4. Quel dessert est recommandé pour le dîner ?

- A) Un gâteau
- B) Un yaourt ✓
- C) Des fruits secs
- D) Un bonbon

5. Combien d'heures de sommeil sont conseillées dans le texte ?

- A) 6 à 8 heures
- B) 8 à 10 heures
- C) 10 à 12 heures ✓
- D) 12 à 14 heures



Repérage / Conceptualisation

Exercice 1 : Cherche dans le texte les verbes à l'impératif.



Exercice 2 : Associe l'aliment à sa catégorie

Objectif : Renforcer le vocabulaire de la nourriture

Consigne : Classe les aliments suivants dans la bonne catégorie :

Légumes : _____

Fruits : _____

Produits laitiers : _____

Autres : _____

Liste des aliments : Carottes, yaourt, pommes, fromage, chocolat noir, œufs, riz, tomates



Systématisation

Exercice 1 : Vrai ou Faux – Fréquence et habitudes alimentaires

Objectif : Travailler les expressions de fréquence.

Consignes : Lisez des phrases liées aux habitudes alimentaires.



Exercice 2 . Association d'idées : Les Bienfaits des Aliments

Objectif : Identifier les bienfaits des aliments mentionnés et relier le vocabulaire alimentaire aux besoins du corps.

Instructions : Associez chaque type d'aliment du texte (par exemple, les protéines, les vitamines, les féculents) à ses bienfaits pour le corps (comme l'énergie, la concentration, la croissance).

Exemples :

« Les protéines comme les œufs sont bonnes pour... » (Réponse : l'énergie et la force)

« Les vitamines du jus de fruits aident à... » (Réponse : rester en forme et en bonne santé)

Exercice 3. Décris les images prises avec Copilot selon les informations contenues dans le texte et dis tous ce qui n'est pas dans le texte.



Réinvestissement

Exercice 1 : Donne des conseils pour une alimentation saine – Jeu de rôles

Objectif : Utiliser l'impératif à l'oral.

Jeu de mimes - l'élève mime une action et les autres devinent avec une phrase à l'impératif.

Exercice 2 : Crée ton menu équilibré

Objectif : Travailler la structure d'un repas équilibré en production écrite.

Consignes : Les élèves imaginent et rédigent le menu d'une journée complète (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, et goûter). Ils doivent utiliser au moins deux impératifs pour donner des conseils dans leur menu.

Exemple : « Mange des légumes à midi ! Bois un jus de fruits le matin ! »

Ensuite, chaque élève présente son menu à la classe et les autres votent pour le menu le plus équilibré.