

Bien manger, c'est bien grandir !

Comme tous les enfants, tu as besoin de manger **quatre repas** par jour.

Tu mets ainsi toutes les chances de ton côté pour bien **grandir**, être en bonne **santé...** et ne pas **grignoter** n'importe quoi à toute heure de la journée !

Le petit déjeuner :

Tu n'as pas mangé depuis plus de **10 heures**.

Ton corps est comme une voiture sans essence.

Alors, vite, fais le plein ! Au menu : un bol de **lait**, des **tartines** ou des **céréales**, un **fruit** ou un **jus de fruits**.



Le déjeuner :

Après avoir travaillé toute la matinée, tu n'as presque plus de carburant.

Pour ne pas « tomber en panne », Il faut manger un plat à base de **viande**, de **poisson** ou **d'œufs** accompagné de **légumes** et de **féculents** (pâtes, riz...).

Termine par un **laitage** et un **fruit**.



Le goûter :

Un petit creux en sortant de l'école ? C'est normal. Prends un remontant !

Un **laitage** et un **fruit** ou du **pain** avec du **chocolat** devraient suffire. Attention à garder un peu d'appétit pour le dîner !



Le dîner :

C'est souvent le seul repas que l'on prend en **famille**. Alors pas question de le rater ! Il faut manger, mais **pas trop** car la nuit, ton corps dépense peu d'énergie. Il n'a donc pas besoin de beaucoup de carburant.



Attention au sucre !

Le **sucre**, c'est bon et c'est utile ! Sans lui, ton cerveau et tes muscles ne fonctionneraient pas.

Mais il ne faut pas trop en manger. Tu **grossirais** et tu aurais des **petits trous** dans les dents.

Certains aliments sont pleins de sucres **cachés** : dans une canette de soda, il y a 6 sucres ! Il y en a même 7 dans un pain au chocolat !



Et l'eau dans tout ça ?

Ton corps a besoin **d'eau** pour bien fonctionner ! Il faut donc en **boire** quand tu le veux et autant que tu le souhaites. En revanche, limite les **sodas** et les **sirops**, qui contiennent beaucoup de **sucre** et ne calment pas la soif !

Ne mange pas trop salé

Trop de sel, c'est mauvais pour ton **cœur**, il ne faut pas en abuser ! Pense à goûter les plats avant d'agiter la **salière** !

Attention aussi à certains aliments qui contiennent du sel en grande quantité comme la **charcuterie**, le **fromage** et, surtout, les **chips** et les **biscuits à apéritif**.



Bien manger, c'est bien grandir ! (question)

1- Discussion en classe:

What do you understand when you read only the text?

2- Questions (à faire seul avec un dictionnaire!)

- | | |
|--|---|
| a- How many meals it is recommended to have a day? | 1 |
| b- Why is it recommended to have this number of meals a day? Give 3 examples | 3 |
| c- What do they compare your body with? | 1 |
| d- What should you have for breakfast? Give 4 examples | 4 |
| e- Why should you eat at lunchtime? | 1 |
| f- What should you eat for lunch? Give 3 examples | 3 |
| g- What should you have for snack after school? Give 3 examples | 3 |
| h- Why should you not eat too much? | 1 |
| i- Why should you not miss dinner? | 1 |
| j- Why should you not eat too much for dinner? | 2 |
| k- Why do we need to eat some sugar? | 2 |
| l- What happens if you eat too much sugar? | 2 |
| m- Why can you drink as much water as you want? | 1 |
| n- Why is it bad to eat too much salt? | 1 |
| o- Which foods contain too much salt? Give 3 examples. | 3 |

TOTAL: 29

3- Vocabulaire:

With your dictionary, write down in your jotter the meaning of the words in red.
Compare your answers with your partner.

4- Grammaire:

In the text, you have the expressions "il faut" / "il ne faut pas" used many times.

Do you know what it means in English?

Can you translate the following sentences:

- Il faut manger un plat à base de viande.
- Il faut manger mais pas trop.
- Il ne faut pas trop en manger.
- Il faut donc en boire quand tu le veux.
- Il ne faut pas en abuser.

Write down 3 sentences using the same expression.

5- Exercice d'écriture:

Write a paragraph saying what you eat for breakfast, lunch, snack and dinner.
Write also few sentences about your consumption of salt, water and sugar.

6- On va parler faire un sondage: Que mangent tes amis pendant la journée ?

Choose 3 people in the class you would like to talk to about what they eat during the day.
Fill in the grid asking them questions about what they eat for breakfast, lunch, snack and dinner.

	Au petit déjeuner	Pour le déjeuner	Au goûter	Pour le dîner
n°1				
n°2				
n°3				

7- Faire un résumé en français :

Now, you are going to re-use the information from the grid above and write a paragraph about your friends habits (remember to use the « il/elle” form when writing in French).
You have to finish by giving your opinion and say if you think your friend has a healthy diet or not!

You have to write a small paragraph for the 3 of them!

Bien manger, c'est bien grandir ! (answers)

Experiences and Outcomes (4 th level)	
MLAN 4-02a (LT)	MLAN 4-08a (R)
MLAN 4-04a (LT)	MLAN 4-11a (R)
MLAN 4-07a (LT)	MLAN 4-13a (W)

Anne-Sophie McNeish

1- Discussion en classe:

What do you understand when you read the text only?

Just decide if you want them to have a discussion with the partner first or if you have the whole class discussion straight away. You can also decide if you want the discussion to be done in French or in English.

2- Questions (à faire seul avec un dictionnaire!)

a- 4	1
b- To grow correctly, to be healthy and to not snack all day	3
c- A car	1
d- Milk, toasts, cereals, fruit, fruit juice (4 of these 5)	4
e- To not "break down" – not feel unwell	1
f- Meat, fish, eggs, vegetables, carbohydrates, yogurt, fruit (3 of these 7)	3
g- Yogurt, fruit, bread with chocolate.	3
h- To keep your appetite for dinner	1
i- It is the only meal you can share with your family	1
j- During the night, your body does not use a lot of energy	2
k- Good and useful. Useful for the brain and muscles to work	2
l- Put on weight and have small holes in your teeth	2
m- Your body needs it to work.	1
n- Your heart	1
o- Cured meat, cheese, crisps and biscuit to eat before the meal.	3

TOTAL: 29

3- Vocabulaire:

With your dictionary, write down in your jotter the meaning of the words in red.

Compare your answers with your partner.

Quatre repas: 4 meals	grandir: to grow up	santé: health	grignoter: to snack
10 heures: 10 hours	lait: milk	tartines: toasts	céréales: cereals
Fruit: fruit	jus de fruit: fruit juice	viande : meat	poisson : fish
Œuf : egg	légumes : vegetables	féculents : carbohydrates	
Laitage : dairy product	pain : bread	chocolat: chocolate	famille: family
Pas trop: not too much	grossir: to put on weight	petits trous: small holes	
Cachés: hidden	eau: water	boire: to drink	sodas: fizzy juices
Sirops: syrups	sucre: sugar	Coeur: heart	salière: saltcellar
Charcuterie: cured meat	fromage: cheese	chips: crisps	

4- Grammaire:

In the text, you have the expressions “il faut” / “il ne faut pas” used many times.

Do you know what it means in English? It is necessary to/ we have to

Can you translate the following sentences:

- Il faut manger un plat à base de viande. – **We have to eat dishes with meat/meat-based dishes.**
- Il faut manger mais pas trop. **We have to eat but not too much**
- Il ne faut pas trop en manger. **We cannot eat too much of it.**
- Il faut donc en boire quand tu le veux. **It is necessary to drink some when you want.**
- Il ne faut pas en abuser. **You shouldn't go over the top (with food and drink)/over-indulge.**

Write down 3 sentences using the same expression.

5- Exercice d'écriture:

Write a paragraph saying what you eat for breakfast, lunch, snack and dinner.

Write also few sentences about your consumption of salt, water and sugar.

6- On va parler faire un sondage: Que mangent tes amis pendant la journée ?

Choose 3 people in the class you would like to talk to about what they eat during the day.

Fill in the grid asking them questions about what they eat for breakfast, lunch, snack and dinner.

	Au petit déjeuner	Pour le déjeuner	Au goûter	Pour le dîner
n°1				
n°2				
n°3				

7- Faire un résumé en français :

Now, you are going to reuse the information from the grid above and write a paragraph about your friends habits (remember to use the « il/elle” form when writing in French).

You have to finish by giving your opinion and say if you think your friend has a healthy diet or not!

You have to write a small paragraph for the 3 of them!