

Bien manger, c'est bien grandir !

Comme tous les enfants, tu as besoin de manger **quatre repas** par jour.
Tu vas alors bien **grandir**, être en bonne **santé...** et ne pas **grignoter** toute 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 », tu dois 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.
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 ! Tu ne dois pas trop manger, 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 pour que ton cerveau et tes muscles fonctionnent. Mais tu ne dois pas trop en manger. Tu peux **grossir** et avoir 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 ! Tu dois **boire** de l'eau quand tu le veux et autant que tu le souhaites. Mais, 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**, tu ne dois pas en abuser ! Pense à goûter les plats avant de rajouter du sel !

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**.



Glossaire:

Comme: such as

Une voiture: a car

Carburant: petrol

garder: to keep

une canette: a can

la soif: thirst

tu as besoin de: you need to

sans essence: without petrol

un petit creux: you feel peckish

rater: to miss

autant que: as much as

goûter: to taste

plus de: more than

presque: almost

suffire: be enough

le cerveau: brain

se limiter à: to be limited to

rajouter: to add

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- How many hours did you spend without eating? | 1 |
| c- What does the text compare your body to? | 1 |
| d- What should you have for breakfast? Give 4 examples | 4 |
| e- What should you eat for lunch? Give 3 examples | 3 |
| f- What should you have for snack after school? Give 3 examples | 3 |
| g- Why should you not eat too much of? | 1 |
| h- Who do you have your dinner with? | 1 |
| i- Why should you not eat too much for dinner? | 2 |
| j- How much sugar is in a can of fizzy juice? | 1 |
| k- Why can you drink as much water as you want? | 1 |
| l- Why is it bad to eat too much salt? | 1 |
| m- Which foods contain too much salt? Give 3 examples. | 3 |

TOTAL: 23

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 "tu dois" / "tu ne dois pas" used many times.

Do you know what it means in English?

Can you translate the following sentences?:

- Tu dois manger un plat à base de viande.
- Tu dois manger mais pas trop.
- Tu ne dois pas trop en manger.
- Tu dois boire de l'eau quand tu le veux.
- Tu ne dois pas en abuser.

5- Exercice d'écriture:

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

Follow the examples:

- Au petit-déjeuner, je mange ...

- Au déjeuner, je prends ...
- Au goûter, je mange ...
- Au dîner, je mange ...

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.

Ask the following questions:

- Que manges-tu au petit déjeuner ?
- Que prends-tu au déjeuner ?
- Manges-tu quelque chose au goûter ?
- Que manges-tu au dîner ?

	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).

Follow the pattern:

- Au petit déjeuner, il/elle mange
- Au déjeuner, il/elle prend ...
- Au goûter, en général, il/elle mange....
- Pour son dîner, il/elle mange ...
-

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

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

Experiences and Outcomes (4th level)

MLAN 3-02a (LT)	MLAN 3-08a (R)
MLAN 3-04a (LT)	MLAN 3-11a (R)
MLAN 3-07a (LT)	MLAN 3-13a (W)
	MLAN 3-14a (W)

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- 10	1
c- A car	1
d- Milk, toasts, cereals, fruit, fruit juice (4 of these 5)	4
e- Meat, fish, eggs, vegetables, carbohydrates, yogurt, fruit (3 of these 7)	3
f- Yogurt, fruit, bread with chocolate.	3
g- To keep your appetite for dinner	1
h- with your family	1
i- During the night, your body does not use a lot of energy	2
j- 6 sugars	1
k- Your body need it to work.	1
l- Your heart	1
m- Cured meat, cheese, crisps and biscuit to eat before the meal.	3

TOTAL: 23

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
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	Charcuterie: cured meat
fromage: cheese	chips: crisps	biscuits à apéritif: biscuits for the apéritif	

4- Grammaire:

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

Do you know what it means in English? You must / you must not

Can you translate the following sentences:

- Tu dois manger un plat à base de viande. – **you must eat dishes with meat**
- Tu dois manger mais pas trop. **You must eat but not too much**
- Tu ne dois pas trop en manger. **You must not eat too much of it.**
- Tu dois en boire quand tu le veux. **You must drink some when you want.**
- Tu ne dois pas en abuser. **You must not have to excess**

5- Exercice d'écriture:

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

Follow the examples:

- Au petit-déjeuner, je mange ...
- Au déjeuner, je prends ...
- Au goûter, je mange ...
- Au dîner, je mange ...

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.

Ask the following questions:

- Que manges-tu au petit déjeuner ?
- Que prends-tu au déjeuner ?
- Manges-tu quelque chose au goûter ?
- Que manges-tu au dîner ?

	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).

Follow the pattern:

- Au petit déjeuner, il/elle mange
- Au déjeuner, il/elle prend ...
- Au goûter, en général, il/elle mange....
- Pour son dîner, il/elle mange ...

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