

Oldelaf, «Je mange», *Dimanche*, 2014



Description

Lien : <https://youtu.be/i7WlkbnnbiE>

Niveau : A2

Prérequis : lexique de la nourriture

Objectifs / prérequis : grammaticaux (assez de, trop de, plus de...), lexicaux (alimentation saine)

Compétences : CO, PO

Matériel pédagogique : cette fiche pédagogique (pages 2 et 3), le texte de la chanson (page 4)

Matériel dans la salle : projecteur

Alternative pour l'activité finale

On peut proposer un jeu de rôle entre le personnage principal et ses amis, inquiets, qui lui donnent des conseils pour son alimentation et son mode de vie.

Corrigés

Exercice 2 (propositions)

Pourquoi il ne peut pas rester en bonne santé ?

- il reste chez lui, il ne fait pas de sport
- il boit trop d'alcool
- il mange trop de produits sucrés
- il ne mange pas assez de légumes / de fruits
- il ne boit pas du tout d'eau
- il mange trop

Exercice 4

un sandwich au salami
Des yaourts au caramel
Une pizza surgelée
Une saucisse
Du légumes à la mayonnaise
Un croissant
Des céréales
De la bière
Du parfum
Des raviolis en boîte de conserve

Exercice 3

- Le personnage mange parce qu'il s'ennuie : **VRAI** / FAUX
Plutôt que de m'ennuyer, j'ouvre le frigidaire
- Ses amis sont compréhensifs : **VRAI** / **FAUX**
Ils vont tous se moquer de moi et dire que j'ai grossi
- Pourquoi le personnage ne fait pas de sport ?
Il faut être deux, mais il est tout seul

Dans son menu, il y a trop de plats industriels gras ou sucrés. Il ne mange pas assez de légumes et ne mange pas du tout de fruits.

Oldelaf, «Je mange», *Dimanche*, 2014



- 1 a. Qu'est-ce que vous mangez pendant une journée ordinaire ? Au petit-déjeuner, au déjeuner, au goûter et au dîner.
 b. Est-ce que vous pensez que vous avez une alimentation équilibrée ? Utilisez les expressions !

Je mange/je ne mange ...

assez de...

trop de

pas assez de...

pas trop de...

2. Regardez le clip ! Qui est le personnage, qu'est-ce qu'il fait pendant la journée ? Pourquoi est-ce qu'il ne reste pas en bonne santé ?

3. Lisez les paroles et répondez au questionnaire !

- a. Le personnage mange parce qu'il s'ennuie : VRAI / FAUX
 b. Ses amis sont compréhensifs : VRAI / FAUX
 c. Pourquoi le personnage ne fait pas de sport ?

.....

4. Ecrivez le menu du personnage principal.



MENU DU JOUR

-
-
-
-
-
-
-

Commentez le menu : est-ce que c'est un menu équilibré ? Pourquoi ?

Ex : *il mange trop de.... / il ne mange pas assez de....*

.....

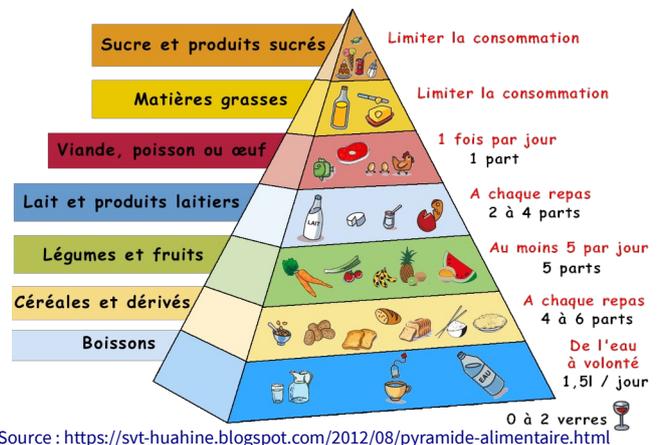
Oldelaf, «Je mange», *Dimanche*, 2014

4. Que devrait faire le personnage principal pour rester en bonne santé ? Complétez la carte mentale avec le vocabulaire de la liste et de l'image. Attention aux articles !



la consommation de...

les produits gras – les produits sucrés
 – les boissons sucrées – les produits trop salés - l'eau – les fruits – les légumes – les féculents – le pain - les huiles végétales – la viande – les œufs – le poisson – les produits laitiers – l'alcool – les produits industriels -



Source : <https://svt-huahine.blogspot.com/2012/08/pyramide-alimentaire.html>

6. **C'est à vous ! En groupe de 4.** A 2, interviewez les 2 autres personnes du groupe : qu'est-ce qu'ils mangent au quotidien ? Puis, formulez des conseils pour améliorer leur alimentation. Ensuite, échangez les rôles !

MENU DU JOUR DE

MENU DU JOUR DE

Nos conseils :

.....

Nos conseils :

.....

Oldelaf, «Je mange», *Dimanche, 2014*

Quand je suis tout seul chez moi toute la journée
Parce que j'ai un jour de libre pour me reposer
Je mange
Je mange

Dès que j'ai un RTT que je sais pas quoi faire
Plutôt que de m'ennuyer j'ouvre le frigidaire
Je mange
Je mange

Mais de temps en temps j'aimerais bien faire du sport
Mais il faudrait être deux dont moi et du coup c'est mort
Mais je n'abandonne pas pour me dépenser
J'file à fond vers la cuisine j'prepare à manger

Déjà à onze heure et d'mi **j'ai méga la dalle**
Vu mon hypoglycémie je trouve ça normal
Je mange
Je mange

Quand midi arrive que je sors juste de table
Je remets vite le couvert et je passe à table
Je mange
Je mange

Mais de temps en temps j'aimerais voir des amis
Mais ils vont tous se moquer et me dire que j'ai grossi
Si c'est voir des gens juste pour se faire insulter
Je préfère rester chez moi, j'prepare à manger

Et quand vient 16h c'est que c'est l'heure du goûter
Et quand vient 17h c'est que c'est l'heure du goûter
aussi
Et quand vient 18h c'est que c'est l'heure du goûter
Quand vient 19h là je prepare à manger

Quand je réalise que la **bouffe** est un problème
Que devant la glace je ne suis plus trop le même
Je bois
Je bois

Afin d'oublier que **j'emplis** mon estomac
Parce que ma vie est un peu **creuse** parfois
Je bois
Je bois

J'ai méga la dalle : j'ai très faim

La bouffe : la nourriture

Emplir : remplir

Ma vie est creuse : ma vie n'est pas très intéressante

Oldelaf, «Je mange», *Dimanche, 2014*

Quand je suis tout seul chez moi toute la journée
Parce que j'ai un jour de libre pour me reposer
Je mange
Je mange

Dès que j'ai un RTT que je sais pas quoi faire
Plutôt que de m'ennuyer j'ouvre le frigidaire
Je mange
Je mange

Mais de temps en temps j'aimerais bien faire du sport
Mais il faudrait être deux dont moi et du coup c'est mort
Mais je n'abandonne pas pour me dépenser
J'file à fond vers la cuisine j'prepare à manger

Déjà à onze heure et d'mi **j'ai méga la dalle**
Vu mon hypoglycémie je trouve ça normal
Je mange
Je mange

Quand midi arrive que je sors juste de table
Je remets vite le couvert et je passe à table
Je mange
Je mange

Mais de temps en temps j'aimerais voir des amis
Mais ils vont tous se moquer et me dire que j'ai grossi
Si c'est voir des gens juste pour se faire insulter
Je préfère rester chez moi, j'prepare à manger

Et quand vient 16h c'est que c'est l'heure du goûter
Et quand vient 17h c'est que c'est l'heure du goûter
aussi
Et quand vient 18h c'est que c'est l'heure du goûter
Quand vient 19h là je prepare à manger

Quand je réalise que la **bouffe** est un problème
Que devant la glace je ne suis plus trop le même
Je bois
Je bois

Afin d'oublier que **j'emplis** mon estomac
Parce que ma vie est un peu **creuse** parfois
Je bois
Je bois

J'ai méga la dalle : j'ai très faim

La bouffe : la nourriture

Emplir : remplir

Ma vie est creuse : ma vie n'est pas très intéressante