

 Jeudi	 Vendredi	 Samedi
soupe poisson, riz orange	salade de tomates pizza glace au citron	petits pois saucisses, pâtes gâteau

60.  Et toi, qu'est-ce que tu manges à la cantine scolaire? Dis à ton copain / ta copine quels plats tu préfères / ne manges pas.

61.  Jeu de rôles. Et dans votre classe? Qu'est-ce que vous aimez / adorez / préférez / n'aimez pas à la cantine scolaire?

62.  Table ronde. La cantine française et la cantine biélorusse: Quelle est la différence? Répondez aux questions.

1. Est-ce que la cantine scolaire en France a une bonne réputation? Et ou Biélorus?
2. Est-ce qu'il y a beaucoup d'élèves français qui mangent à la cantine? Et dans votre classe?
3. Est-ce que le menu à la cantine est varié?
4. Est-ce que la cantine française est un self-service? Et?
5. Quel est le plat préféré des élèves de votre classe?
6. Qu'est-ce qu'on aime comme viande? Et toi?
7. Qu'est-ce qu'on aime comme dessert? Et toi?

63.   ? Tu connais la fable de Jean de La Fontaine «Le corbeau et le renard», n'est-ce pas? Écoute-la, puis réponds aux questions.

64. Les mots utiles. Lis-les.

beaucoup de – много / шмат
 peu de – мало / мала
 assez de – достаточно / дастаткова
 trop de – слишком / занадта

65.    Les informations utiles pour ta santé. Tu sais qu'on peut classer les aliments en 4 grands groupes. Écoute et lis.

Groupe 1. La viande (du poulet, de la viande, du bifteck, des côtelettes), le poisson (une carpe, un saumon), les œufs sont riches en protéines¹.

Groupe 2. Le lait, le fromage, le beurre, la crème fraîche, le yaourt contiennent beaucoup de vitamines².

Groupe 3. Les fruits (une pomme, une banane, une orange) et les légumes verts (une salade, une carotte, un chou, une tomate) contiennent beaucoup de vitamines.

Groupe 4. Les céréales (du pain, des pâtes, du gâteau) et les légumes secs (des haricots secs, des petits pois, du maïs) sont riches en protéines.

¹riche en protéines – богатые белками / багаті на білки

²contenir des vitamines – содержать витамины / зм'яшчаць вітаміны

66.  Pourquoi...? Parce que... Avec ton ami(e) faites sur le modèle.

Modèle: – Dis, Svéta, pourquoi faut-il manger du lait et du yaourt?
– Parce que le lait et le yaourt contiennent des vitamines.

67. Donne des conseils à ton ami(e) (**manger, boire**). Utilise l'ex. 65.

Écoute, Macha, **mange** des fruits! Ne mange pas trop de gâteaux!

Et toi, Léna, **bois** du lait! Ne bois pas de coca!

68.    Étudie les informations sur une bonne alimentation¹.
Écoute et lis.

Une bonne alimentation¹

- **Prenez un vrai petit déjeuner!**

Le petit déjeuner est important pour bien commencer la journée. Il apporte 20% (vingt pour cent) des calories nécessaires à votre organisme.

- **Mangez lentement!**

Vous facilitez le travail de votre estomac.

- **Buvez! Buvez! Buvez!**

Votre corps est composé de 60% (soixante pour cent) d'eau. L'eau est un élément nécessaire à son bon fonctionnement. Buvez au moins 1,5 (un litre et demi) d'eau par jour.

Attention! Ne buvez pas beaucoup de boissons gazeuses!

- **Et n'oubliez pas!**

Tous les aliments sont nécessaires à votre organisme. Mangez des fruits et des légumes chaque jour. Ils apportent les vitamines, les sels minéraux et les fibres nécessaires pour être en bonne santé.

Ne mangez pas trop de pommes de terre frites, de chips!

Ne mangez pas trop de sucreries: de gâteaux, de bonbons, de caramels. Ils ne sont pas bons pour la santé.

¹une bonne alimentation – здоровое питание / здоровое харчеванне

69.   Ton professeur t'interroge. Écoute ses questions et réponds-y.



70.   Compréhension orale. Écoute le récit «Qui a mangé les poires?» et fais les devoirs qui suivent (voir le fichier «Compréhension orale».).