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 protéines[1].

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

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.

---

[1] **riche en protéines** – богатые белками / багатыя на бялкі
[2] **contenir des vitamines** – содержать витамины / змяшчаць 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!

Правообладатель Вышэйшая школа

68. Étudie les informations sur une bonne alimentation[1]. Écoute et lis.

Une bonne alimentation[1]

• **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.

---

[1] **une bonne alimentation** – здоровое питание / здаровае харчаванне

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 «Comprehension orale».).

Правообладатель Вышэйшая школа