



## Unité 5

### La santé



## Unité V – La santé

- 1- La santé dans la famille
- 2- Vocabulaire visuel
  - les aliments
  - les activités et les sports
  - l'orientation spatiale
- 3- Verbe de la semaine – Le verbe manger
- 4- Structures de phrase – Quelle heure est-il ?
- 5- Mots de parents – Je fais mon dîner
- 6- Prière
- 7- Chansons
- 8- Liens Internet





## La santé

D'après les résultats d'une étude canadienne, les cas d'obésité ont augmenté chez plus de 50% des enfants de 6 à 11 ans et de 40% chez les enfants de 12 à 17 ans, au cours des 15 dernières années. Ce phénomène est dû en grande partie à la génération jeux-vidéos et le fast-food qui est toujours aussi populaire et si facilement accessible.

Les jeunes passent la majeure partie de leur temps assis sur les bancs d'école et ont peu d'occasion pour se dégourdir les jambes. Les enseignants mentionnent souvent que les enfants ne savent plus s'amuser dans les cours d'école et qu'ils passent beaucoup de temps à jaser avec leurs compagnons au lieu de pratiquer un sport. Ils n'aiment pas qu'on leur impose des activités et ceci devient un défi de taille pour les écoles. Arrivés à la maison, beaucoup d'entre eux trouvent un refuge devant la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéos.

### Qu'est-ce qui peut être fait à la maison pour assurer une bonne santé physique ?

#### Des petits trucs

##### 1-Garder des aliments sains à la portée de la main

Les enfants qui sont seuls à l'arrivée de l'école, cherchent toujours une collation facile qui demande peu de préparation. Des bâtonnets de céleri, une trempette, des carottes et des craquelins sont des solutions rapides et faciles à préparer.

##### 2-Montrer l'exemple

Participer à des activités de plein-air en famille peut servir de modèles et créer de bonnes habitudes.

##### 3-Organiser les repas

Éviter de manger devant le téléviseur, ou en faisant autre chose. L'idéal est de pouvoir manger ensemble en famille à une heure précise. Cette méthode évite de manger abondamment.

##### 4-Négocier le temps passé devant le téléviseur...

ou encore la console du Nintendo. L'enfant peut s'accumuler des minutes de Nintendo en faisant son lit, ses devoirs sans rouspéter, ou ses tâches quotidiennes. Lorsqu'il a accumulé suffisamment de minutes de jeu, il peut les utiliser.

##### 5-Éliminez les boissons gazeuses ou trop sucrées

Les boissons gazeuses sont les pires habitudes alimentaires. Elles sont très concentrées en sucre et prennent la place de d'autres boissons plus nutritives comme le lait. **Remplacez celle-ci par du jus de fruits non-sucré.**



## Fiche 1 – Les aliments



CD audio I piste 49

Fiche I - Vocabulaire - La nourriture



un gâteau



du fromage



un oeuf



de la viande



une tarte



un cornet de  
crème glacée



des crêpes



une tranche  
de saumon



un poisson



une crevette



de la farine



une barre de chocolat



un jambon



un sous-marin



un yogourt



un craquelin



Fiche 2- Vocabulaire - La nourriture

🔊 CD audio | piste 50



un poivron



une grappe de bananes



un chou



un chou-fleur



une branche de céleri



une pomme de terre



une pomme



du maïs  
un épi de blé d'inde



un concombre



une cerise



une fraise



un verre de lait



un café



une bière



une bouteille de vin



du poulet



## Fiche 3- Vocabulaire - La nourriture

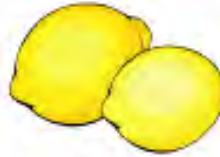
🔊 CD audio | piste 51



une tomate



un kiwi



un citron



une laitue



un oignon



une orange



un haricot



un radis



un melon



une lime



une carotte



une grappe  
de raisins



un champignon



une pêche



une poire



une citrouille

### *Le Grenier de Bisou*

Pour pratiquer le vocabulaire des aliments, cliquez sur l'antenne parabolique, le coffre aux trésors et le jeu **L'épicerie**.

To practice vocabulary words, click on the antenna, the treasure chest and select the game **L'épicerie**.

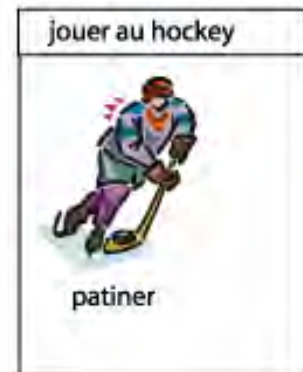
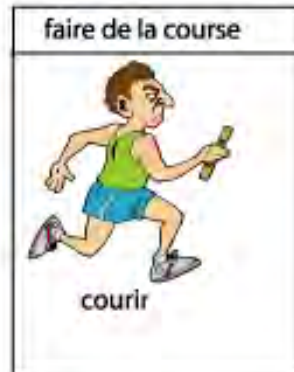
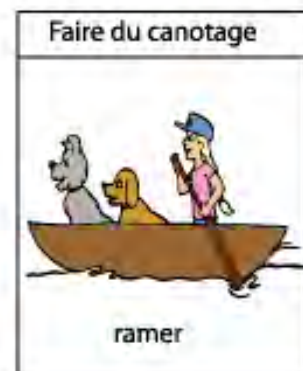


[www.tfo.org/bisou](http://www.tfo.org/bisou)



Fiche 4 – Vocabulaire - Les sports et activités

🔊 CD audio I piste 52







Fiche 5 – Vocabulaire – Où est la balle ?

**CD audio I piste 53**

La balle est sous la chaise.	La balle est sur la chaise.
La balle est derrière la chaise.	La balle est à côté de la chaise.
La balle est près de la chaise.	La balle est loin de la chaise.



## Fiche 6 - Verbes de la semaine

 **CD audio I piste 54**

### Manger

**Je mange**

**Tu manges**

**Il/Elle mange**

**Nous mangeons**

**Vous mangez**

**Ils/Elles mangent**

Je mange un gros poulet  
avec de la sauce.

Tu manges un gâteau au chocolat.

Il mange des croustilles.

Elle mange trop de frites.

Nous mangeons des légumes

Vous mangez des fruits.

Ils mangent des sucreries

Elles mangent à leur faim.

### Acheter

**J'achète**

**Tu achètes**

**Il achète**

**Elle achète**

**Nous achetons**

**Vous achetez**

**Ils achètent**

**Elles achètent**

J'achète du beurre.

Tu achètes le jambon.

Il achète le pain.

Elle achète le poulet.

Nous achetons des fruits.

Vous achetez de la crème glacée.

Ils achètent des jujubes.

Elles achètent des bonbons.

### Aller

**Je vais**

**Tu vas**

**Il/Elle va**

**Nous allons**

**Vous allez**

**Ils/Elles vont**

Je vais à l'épicerie.

Tu vas au restaurant.

Il va rendre visite à sa mère.

Elle va rendre visite à son père.

Nous allons chez le boucher.

Vous allez chez l'épicier.

Ils vont chez un ami à moi.

Elles vont chanter demain soir.

### Boire

**Je bois**

**Tu bois**

**Il boit**

**Elle boit**

**Nous buvons**

**Vous buvez**

**Ils boivent**

**Elles boivent**

Je bois du lait.

Tu bois du jus.

Il boit un verre de lait au chocolat.

Elle boit du chocolat chaud.

Nous buvons du café.

Vous buvez de l'eau.

Ils boivent beaucoup.

Elles boivent peu.



**Fiche 7 – Structures de phrases – Quelle heure est –t-il ?**

**CD audio | piste 55**



Il est sept heure.  
C'est le matin.  
C'est l'heure du petit déjeuner.



Il est 10h30.  
C'est l'heure de la collation.



Il est midi.  
C'est l'heure du dîner.



Il est 14h00.  
C'est l'après -midi.



Il est 18h00.  
C'est l'heure du souper.



Il est 19h00.  
C'est l'heure du bain.



Il est 19h30.  
C'est l'heure du coucher.



Il est 22h00.  
C'est l'heure du bulletin  
de nouvelles.



Il est minuit.  
Tout le monde dort.



## **Fiche 8 - Suggestions de jeux ou d'activités en famille**

1- Organisez un souper à la français

### **Préparation d'une fondue chinoise**

*(Prepare a chinese fondue)*

#### Matériel :

- un plat à fondue (*fondue pot*)
- des fourchettes à fondue, (*fondue forks*)
- assiettes à fondue, (*fondue plates*)

#### Ingrédients :

- bœuf Sirloin tranché très mince (demander au boucher de préparer la viande pour un fondue)
- légumes coupés (chou-fleur, brocoli, oignon, champignon)
- sauces achetées ou faits maison
- crevettes, pétoncles (selon les goûts)
- bouillon aux légumes (acheté ou fait maison)

Réchauffer le bouillon au préalable. Ajouter du vin rouge ou blanc (selon les goûts). Allumer le brûleur. Déposer le pot sur la base. Servez-vous. *Heat the vegetable broth and add red or white wine. Light the burner. Put the pot on its base.*

### **Traditions**

Si un invité échappe sa viande dans le fond du pot, il doit embrasser son voisin de droite. (Chaque famille a ses propres traditions). *If a guest drops a piece of meat at the bottom, he has to kiss his neighbor who is sitting at his right.*

#### Variations

Fondue au fromage gruyère

- il est possible d'acheter la fondue au fromage au magasin. Servir avec des baguettes de pain.

#### Fondue au chocolat

- Les barres des chocolat Toblerone sont excellentes pour les fondues au chocolat.

#### Fondue bourguignone

- même principe que la fondue chinoise mais avec des cubes de bœuf et de l'huile végétale.



## **2- Le dîner de maman ou papa**

Demander à votre enfant de préparer votre boîte à dîner.  
Vous serez surpris à quel point ils seront préoccupés de  
votre santé. Exercez votre vocabulaire au cours de l'activité.

*(Ask your child to make your lunch for a change.  
Exercise your vocabulary at the same time. You will be surprised to  
find out how much they know about nutrition.)*

## **3- Menu à prix fixe**

Rédigez un menu pour leur boîte à dîner.

Ajouter un prix pour chaque item.

Ex. -une caresse te donnera du fromage.

-faire ton lit te donnera un sac de craquelins.

-chanter une chanson te donnera un muffin.

Donnez la chance à vos enfants de lire le menu, décider ce  
qu'ils veulent et ensuite performer pour l'obtenir.

*Write a fancy menu for your children's lunch box and add a price for each  
item. For example; a hug will get you some cheese. Making your bed will give  
you a bag of crackers. Singing a song might get you a muffin.*

## **4- La liste d'épicerie**

**Faites la liste d'épicerie en français ensemble.**

*Make the shopping list together in French.*

## **5- Une recette**

Faites une recette en français ensemble. Si ça n'a pas fonctionné,  
riez !!!

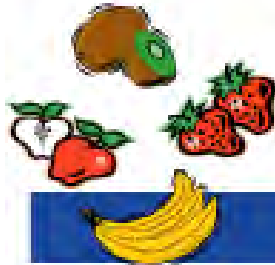
*Follow a french recipe together. If it doesn't work out  
laugh at the results.*



Fiche 9 – Mots de parents

🔊 CD audio | piste 56

# Je fais mon dîner



1. Je choisis 1 fruit.



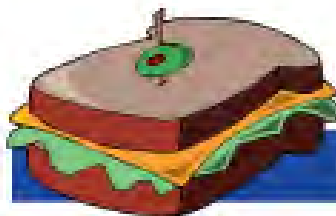
2. Je choisis 1 collation saine.



3. Je choisis un légume.



4. Je choisis un beverage.



5. Je fais mon sandwich.



Fiche 10 - Chanson

## Chanson - cédérom jardin d'enfants

### Grandir en santé

(paroles et musique : Langis Belzile)  
(interprète : Langis Belzile)

Mon papa est cuisinier  
Il me prépare mon dîner  
Car pour grandir en santé  
Il faut savoir bien manger

Des légumes et des fruits  
Des carottes et du persil  
Du poulet, des pommes de terre  
Avant de passer au dessert

Mon papa est cuisinier  
Il me prépare mon dîner  
Car pour grandir en santé  
Il faut savoir bien manger

Une pomme et des biscuits  
Pour calmer mon appétit  
Car pour grandir en santé  
Il faut savoir bien manger



Fiche 11 – Comptine – Pomme rouge

## **Comptine**

### **Pomme rouge**

La pomme est rouge  
Quelle merveille!  
La pomme est rouge  
Jusqu'aux oreilles!



Dans le verger, ce matin,  
Le fermier lui a dit :  
« Pomme d'a  
Pomme d'ap  
Pomme d'api  
Tu es la plus jolie! »

Depuis, pomme d'api  
Est rouge jusqu'aux oreilles!





Fiche 12- Comptine – Pour avoir bonne mine

## Comptine

### Pour avoir bonne mine

Pour avoir bonne mine  
Il faut manger des fruits!  
Les fruits, c'est plein de vitamines...  
A, B, C, D et E!



Pour avoir bonne mine  
Il faut manger des légumes!  
Les légumes, c'est plein de vitamines...  
A, B, C, D et E!



Pour avoir bonne mine  
Il faut manger des fruits et des légumes!  
Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi,  
samedi et dimanche.



Fiche 13 - Comptine – Plus ou moins

## **Comptine Plus ou moins**

Du chocolat et des sucreries,  
J'en veux plus.

De la salade et du céleri,  
J'en veux moins.

Des bonbons et des biscuits,  
J'en veux plus, plus.

Des carottes et du brocoli,  
J'en veux moins, moins.

Je m'appelle Madame Plus ou Monsieur Plus  
Quand j'aime beaucoup et j'en veux plus.

Je m'appelle Madame Moins ou Monsieur Moins  
Quand je n'aime pas du tout et j'en veux moins.



## Fiche 14 - Suggestions de sites Internet

### **Sites Internet au sujet de la nutrition.**

#### **1- Le musée Agropolis**

Une exposition virtuelle des grands enjeux de l'alimentation dans le monde pour les enfants âgés de 9 à 13 ans.

*An interactive presentation for children ages 9 to 13 on worldly issues related to nutrition.*

★★★★★ [http://museum.agropolis.fr/pages/expos/nourrirleshommes/menu\\_flash.htm](http://museum.agropolis.fr/pages/expos/nourrirleshommes/menu_flash.htm)

#### **2- Les céréales**

Des jeux et des activités pédagogiques sur le thème des céréales.

*Games and activities to help children learn about cereals.*

★★★★★

<http://www.universcereales.com/fr/jeu/presentation.asp>

#### **3- Le carnet de recettes**

Un carnet de recettes simples à réaliser et amusantes pour les enfants. *A recipe booklet full of easy and fun recipes for kids.*

★★★★★

<http://www.kidcity.be/page.php?house=resto&page=starters&idRecept=9318&listPage=0&lang=fr>

#### **4- Encyclopédie de légumes**

Encyclopédie virtuelle de produits du monde, les légumes, les fruits, les viandes, les poissons, les fromages. Abondamment illustré. Peut servir à l'élève qui doit faire des recherches à ce sujet.

*Virtual encyclopedia of products of the world such as vegetables, fruits, meat, fish, cheese, etc. Many illustrations. Helpful for students who have to complete a research on this subject.*

[http://saveurs.sympatico.ca/ency\\_3/3mscom.htm](http://saveurs.sympatico.ca/ency_3/3mscom.htm)

#### **5- La fondue chinoise**

Deux recettes de fondues chinoises. Il existe plusieurs variations qui sont disponibles sur le site. *Two chinese fondue recipes, one in French and one in English. There exists many variations that are available on the site.*

[http://www.aufeminin.com/\\_r464\\_Fondue\\_chinoise.html](http://www.aufeminin.com/_r464_Fondue_chinoise.html)

<http://www.theworldwidegourmet.com/cooking/fondue/chinoise.htm>



**Unité 3 - Dialogue 1 –CD Audio**

 **CD audio I piste 57**

**À l'épicerie**

- Parent : Julien, va chercher un bon pain pour notre souper.  
Enfant : Voilà maman.  
Parent : Que penses-tu d'une bonne lasagne ce soir ?  
Enfant : C'est une bonne idée.  
Parent : Je vais faire une bonne salade César avec ça.  
Enfant : Bonne idée. Je vais chercher la salade.  
Parent : Et moi la vinaigrette.  
Enfant : Qu'est-ce qu'on va manger pour dessert ?  
Parent : Tu peux choisir une crème glacée.  
Enfant : Je préfère la crème glacée au chocolat.  
Parent : Très bien. Maintenant, allons à la caisse.  
Enfant : Je vais t'aider.  
Parent : Merci. Notre souper va être bon ce soir.  
Enfant : Oui très bon.

**Dialogue 2 –CD Audio**

**La boîte à dîner**

- Parent : Aujourd'hui c'est toi qui fais ton dîner.  
Enfant : D'accord. Je veux un sandwich au jambon.  
Parent : Va chercher le pain et le jambon. Je vais prendre la moutarde.  
Enfant : Voilà.  
Parent : Ton sandwich est fait.  
Enfant : J'ai besoin d'une collation.  
Parent : Qu'est-ce que tu veux pour ta collation ?  
Enfant : une banane  
Parent : D'autre chose ?  
Enfant : Oui, un yogourt.  
Parent : Très bien. Maintenant, quelque chose pour boire.  
Enfant : Un jus d'orange.  
Parent : Très bien. Ton dîner est prêt. Bravo !  
Enfant : Merci papa.