

Alimentation : quel est le petit déjeuner idéal ?

Mise en route : deviner les mots clés du reportage sous forme de devinettes.

- donnez une définition à chacun de vos apprenants,
- les autres doivent deviner le mot auquel elle correspond,
- écrivez les solutions au tableau,
- écrivez-en un petit texte cohérent ensemble,
- affichez votre production au tableau.

les devinettes :

1. C'est le premier repas de la journée.
2. On mange autour de ce meuble.
3. Bonbons, chocolat, etc.
4. Croissants, brioches, etc.
5. Ils sont bons pour la santé.
6. Lait, fromage, yaourt, etc.
7. Au restaurant, il se trouve sur la carte.
8. Dans les fruits, il y en a beaucoup.
9. Boisson à base de fruits.
10. Produit laitier consommé comme dessert aussi.
11. Petit déjeuner préféré des enfants.
12. Aliment à base de fruits qu'on met sur une tranche de pain.

Regardez le reportage sans le son une première fois et éliminez les éléments que vous n'avez pas vus. Au deuxième visionnage, mettez le reste dans l'ordre. Si ce n'est pas évident, discutez.

- une boulangerie une boucherie un marché une table bien garnie
- un enfant boit du lait une famille à table du pain un plateau de petit déjeuner
- des amandes des charcuteries des viennoiseries du fromage
- une nutritionniste des œufs des bonbons des archives de reportages
- des saucisses du jus de fruits des croissants des fruits

Regardez le reportage sans le son et donnez-lui un titre. Justifiez votre choix. Affichez les arguments au tableau.

L'histoire du petit déjeuner en France

Les viennoiseries – de la force pour la journée

Le petit déjeuner – un repas en famille

Le petit déjeuner – un repas de première importance

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Regardez le reportage avec le son et choisissez le bon résumé. Soulignez les éléments faux.

Tous les jours, le petit déjeuner est à l'honneur dans cette famille, surtout le weekend. La mère fait attention à ce que toute la famille mange sain, ce qui est la garantie de leur bonne santé. Fruits, céréales, produits laitiers sont présents sur leur table bien garnie. Le petit déjeuner est le repas le plus important de tous les Français depuis la nuit des temps. Grâce à cela, le premier repas de la journée ne contient que des aliments sains.

Les petits déjeuners du weekend sont de véritables fêtes pour cette famille, car la maman apporte des douceurs qu'ils ne mangent pas tous les jours. Leur petit déjeuner est bien équilibré, le gras des viennoiseries est compensé par des fruits de saison. Le concept du petit déjeuner a beaucoup changé à travers les différentes époques. Aujourd'hui, un petit déjeuner équilibré veut dire céréales, produits laitiers et vitamines.

Le petit déjeuner de cette famille nombreuse semble un peu particulier dans le pays des viennoiseries. Grâce aux expériences des dernières décennies, de plus en plus de nouveaux aliments se font une place sur la table des Français, tels que les œufs et les charcuteries. Manger équilibré, c'est d'intégrer tout ce qui peut apporter de l'énergie. Les nutritionnistes travaillent pour redécouvrir tous les jours ce qui est bon pour la santé.

Regardez le reportage avec le son et mettez ses idées principales dans l'ordre.

1. .../ Les viennoiseries sont complétées par des fruits de saison.
2. .../ Aujourd'hui, la nouvelle doctrine est le petit déjeuner équilibré.
3. .../ Le petit déjeuner occupé une place importante dans la vie de cette famille.
4. .../ La recherche du petit déjeuner idéal traverse les époques.
5. .../ Le weekend, la mère apporte des douceurs supplémentaires.
6. .../ Il est composé de céréales, de produits laitiers et de vitamines.

**Regardez le reportage et dites si les affirmations suivantes sont vraies, fausses ou non données.
Corrigez les éléments faux.**

		vrai	faux	?
1.	La famille Ronez suit un régime spécial.			
2.	Leur petit déjeuner du weekend est différent de celui de la semaine.			
3.	La famille mange uniquement des produits sains.			
4.	L'image du petit déjeuner idéal a beaucoup changé à travers les décennies.			
5.	Le petit déjeuner est surtout important pour ne pas rester longtemps sans manger.			
6.	Le salé commence à se faire une place dans le petit déjeuner des Français.			
7.	On peut tout manger, l'important est de le faire équilibré.			

Regardez le reportage et complétez le texte avec les éléments manquants ci-dessous.

céréaliier – compotes – confitures – croissants – douceurs – équilibré - fromage blanc – fruits – gourmandises – gras - jus de fruits – lait – pain - pain au chocolat - petit déjeuner - produit laitier – repas – viennoiseries - yaourt

La table de cette famille, bien garnie pour le Des, des fruits, du pain, du lait, des Mais le weekend, Nathalie Ronez, la maman, apporte des supplémentaires.

- Bonjour, ça va ?
- Je vais prendre deux ordinaires, s'il te plaît, un aux amandes, deux croissants beurre et un pain au chocolat normal. Merci !
- C'est vraiment un plaisir parce que c'est pas tous les jours, c'est uniquement le weekend et on attend ce petit moment en famille avec impatience.

De retour à la maison, les trônent au milieu de la table. Mais ce petit déjeuner est-il bien raisonnable ?

- Oui, il est équilibré, il est un petit peu gras avec les , mais on essaie de rajouter des frais de saison.

Mais les fruits, faut-il encore les manger ?

- C'est vrai que moi j'ai pas pris de fruits ce matin, je me limite principalement à un verre de

Alors c'est quoi, le petit déjeuner idéal ? À chaque époque une doctrine, en 1954, Mendès France instaure le verre de à l'école pour lutter contre la dénutrition mais surtout pour écouler le surplus de production. Dans les années 70, une nouvelle industrie a développé de nouveaux produits pour le petit déjeuner, on dit alors que c'est le le plus important de la journée.

- On veut admettre que trois Français sur quatre ne connaissent pas le petit déjeuner. Ceci est extrêmement important parce qu'ils restent seize heures à jeun en définitive, puisqu'ils n'ont dîné que la veille et ne reprendront le prochain repas que le lendemain à midi.

2020, un bon petit déjeuner, l'affaire est entendue, mais haro sur le

- Alors, déjà, pour commencer, je vais enlever les viennoiseries, c'est quand même très-très gras...

Le credo, c'est l'équilibre.

- Nous avons là les trois piliers fondamentaux d'un bon petit déjeuner , nous avons notre produit , en l'occurrence du , du jus d'orange donc extrêmement riche en vitamine C, le , là en l'occurrence ou , ça c'est un exemple de petit déjeuner équilibré.

Mais pour le plaisir, on a quand même le droit de varier les menus, sans déroger à la sacro-sainte règle de l'équilibre.

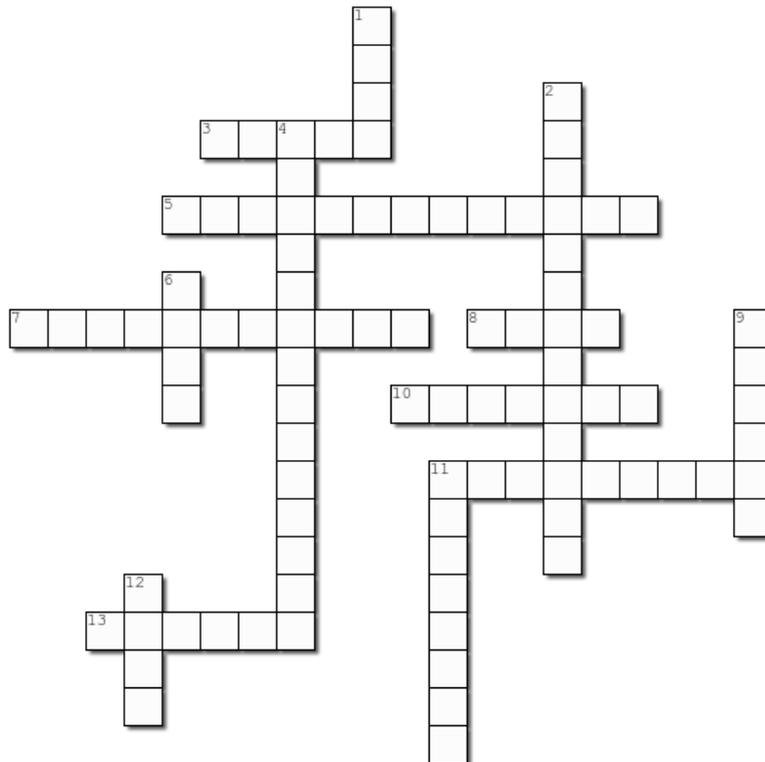
Enrichissez votre vocabulaire. Regardez le texte du reportage et trouvez les équivalents.

garni -e	•	•	en plus
douceurs	•	•	dominer
supplémentaire	•	•	logique
gourmandise	•	•	riche
trôner	•	•	manque d'aliments
raisonnable	•	•	aliments sucrés
doctrine	•	•	base
dénutrition	•	•	friandise
écouler	•	•	sans avoir mangé
instaurer	•	•	vendre
surplus	•	•	introduire
à jeun	•	•	quantité inutile
pilier	•	•	idée directrice
déroger à	•	•	proportionné-e
équilibré -e	•	•	ne pas respecter

Mots croisés

Vocabulaire du petit déjeuner

Complétez les cases ci-dessous avec les équivalents des définitions.



Created using the Crossword Maker on TheTeachersCorner.net

Horizontal

3. p. ex. le petit déjeuner
5. premier repas de la journée
7. rafraîchissement
8. boisson riche en calcium
10. aliment sucré
11. viennoiserie typiquement française
13. produit laitier fermenté

Vertical

1. il n'est pas bon pour la santé
2. croissant, brioche, etc.
4. appelé aussi chocolatine
6. repas composé
9. ils contiennent beaucoup de vitamines
11. petit déjeuner préféré des enfants
12. p. ex. la baguette

Charades

Mon premier est le participe passé du verbe savoir.

Mon deuxième est sympathique.

Mon troisième ne dit pas la vérité.

Mon quatrième est faire garder le silence.

Mon tout s'ajoute.

.....

Mon premier est ensemble

Ma deuxième est longue devant le guichet.

Mon troisième ne dit pas la vérité.

Mon tout est seulement.

.....

Mon premier est un petit nombre.

Mon deuxième est un élément de danse.

Mon troisième est un mot d'affirmation.

Mon quatrième est 365 jours.

Mon cinquième est un adjectif démonstratif.

Mon tout n'est pas une qualité.

.....

Mon premier arrive.

Mon deuxième est un fruit d'automne.

Mon troisième est une lettre à la fin de l'alphabet.

Mon quatrième est une céréale.

Mon tout est mangé par les Français au petit déjeuner.

.....

Mon premier est la troisième personne du pluriel du verbe faire.

Mon deuxième est une femme respectée.

Mon troisième est une préposition de lieu

Mon quatrième est une proportion.

Mon tout est le masculin pluriel d'élémentaire.

.....

Mon premier, je l'ai quitté.

Mon deuxième marque l'intensité.

Mon troisième est un pronom complément de la première personne du singulier.

Mon quatrième ne dit pas la vérité.

Mon tout est outre mesure.

.....

Projet de classe – mon petit déjeuner idéal

- Composez votre petit déjeuner idéal,
 - indiquez ses composants et leurs quantités,
 - illustrez-le avec un poster,
 - disposez le sur un padlet de classe,
 - discutez chaque production.
-
-
-
-

.....
.....