

[15] Je mange bien !

1 A lire



1 **DELHAIZE LANCE UNE CAMPAGNE
« 5 FOIS PAR JOUR, MORDEZ DANS
DES FRUITS ET DES LEGUMES »**

5 **Il est important de varier son
alimentation chaque jour et de ne pas
oublier d'inclure des fruits et des
légumes variés et de manger au moins
cinq portions par jour.**

10 En effet, ces aliments sont riches en
vitamines, minéraux, antioxydants et fibres et sont peu caloriques. Des études
scientifiques ont prouvé que les fruits et légumes peuvent jouer un rôle important
dans la prévention de diverses maladies. Cette action « 5 fois par jour, mordez dans
des fruits et des légumes » s'inscrit dans la série d'initiatives prises ces dernières
années par Delhaize en matière de santé du consommateur.

15 **5 bonnes raisons de « mordre 5 fois par jour dans des fruits et des légumes »**

Les consommateurs recherchent des produits sains, mais le Belge ne mange pas
encore assez de fruits et de légumes. Par l'action « 5 fois par jour, mordez dans des
fruits et des légumes », Delhaize veut encourager ses clients à manger sain et
diversifié.

20

**Des manières créatives et savoureuses de « mordre 5 fois par jour dans des fruits
et des légumes »**

25 Delhaize veut aider ses clients à « mordre 5 fois par jour dans des fruits et des
légumes » de manière créative et savoureuse. « Boire chaque matin un verre de jus de
fruits frais, par exemple, compte pour une portion, tout comme une assiette de soupe
chaude ou froide », déclare Nicolas Guggenbühl. « Cela peut être très simple : une
pomme ou une banane comme en-cas, des crudités pour accompagner un sandwich à
midi, des desserts à base de fruits, ... » Cette action porte principalement sur les
produits frais, mais les légumes surgelés et les conserves sont aussi concernés.

5



Votre guide pour rester en forme
grâce aux fruits et légumes.



COMPRÉHENSION



Répondez.

- 1 C'est la première fois que Delhaize fait quelque chose pour la santé du client ?
- 2 Selon la campagne, combien de portions de fruits et de légumes faut-il manger par jour ?
- 3 Quand je bois un verre de jus d'orange, est-ce que ça compte pour une portion ?



Vrai ou faux ?

Corrigez oralement si c'est faux.

vrai

faux

- 1 Les produits surgelés et les conserves ne comptent pas comme portion. _____
- 2 Les Belges ne veulent pas manger plus sainement. _____
- 3 L'action « 5 fois par jour, ... » est la seule action de Delhaize pour une alimentation saine. _____

2 A savoir

2.1 Un petit mot d'explication

substantifs

une vitamine

Ma fille est malade. Elle doit manger plus de fruits parce qu'ils ont beaucoup de ____ C.

une fibre

Le pain complet a plus de ____ que le pain blanc.

une prévention

Manger des fruits est une bonne ____ contre les maladies du cœur.

une initiative

Notre groupe va aider une famille pauvre en Afrique.

– C'est une bonne ____ .

une raison

Pourquoi est-ce que tu chantes ?

– La ____ est que j'ai gagné beaucoup d'argent lors d'un jeu.

un en-cas

Quand j'ai un peu faim l'après-midi, je mange un biscuit comme

____ .

adjectifs

calorique

Une banane a plus de calories que les autres fruits. C'est un fruit

____ .

divers

Ce magasin vend plusieurs types de café ?

– Oui, on y trouve des goûts ____ .

riche

Quand on a beaucoup d'argent, on est ____ .

adverbes

principalement

Philippe aide parfois dans le ménage, mais ____ c'est Caroline qui fait le travail.

verbes

varier

Il est important de manger un peu de tout.

Il faut donc ____ son alimentation.

inclure

Est-ce qu'il faut ajouter le CV à la lettre ?

– Oui, il faut ____ le CV.

encourager

Le public ____ les coureurs : Allez ! Plus vite !

déclarer

Quand on dit quelque chose d'une façon très claire et explicite, on ____ quelque chose.

expressions

être en bonne santé

Votre fils est malade ?

– Non, il ____ .

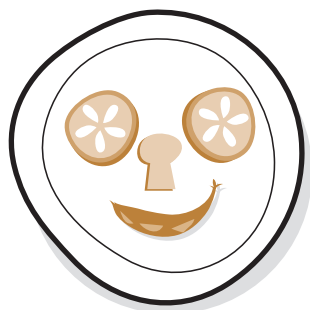
par jour

Tu manges souvent ?

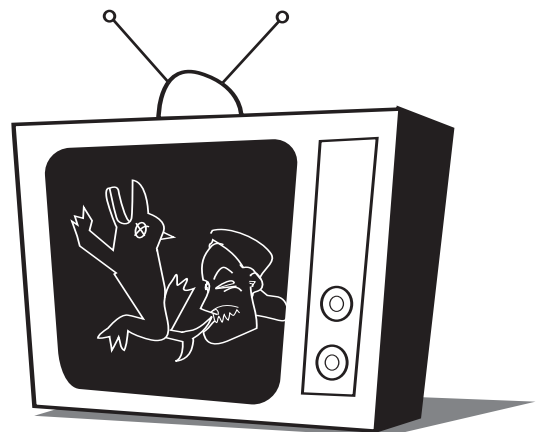
– Je mange trois fois ____ .

jouer un rôle

Voilà une nouvelle pièce de théâtre. Mon ami ____ important : il est Godefroy de Bouillon.




Voilà une façon **créative** de présenter des **crudités** (f).



L'homme **mord** le chien.

DECT 311


Mode d'emploi



Charger le(s) combiné(s) pendant 24 heures avant utilisation.

PHILIPS

Combiné DECT 311



Touche de navigation
- Appuyer pour entrer dans le cartouche ou valider une nouvelle option
- Faire défiler pour naviguer dans les menus & options
- Pour déplacer le curseur à droite ou à gauche
- Vers le haut pour accéder le menu **Journal** en mode veille
- Vers le bas pour atteindre le menu **Répertoire** en mode veille
- Appui long pour dérouiller le clavier

Haut-parleur
Appuyez pour prendre la ligne ou activer le haut-parleur du combiné pendant un appel

Verrouillage clavier
- Appui court pour écrire # en mode numérotation
- Appui long pour verrouiller/déverrouiller le clavier en mode veille
- Appui long pour écrire R (grosse inscription) en numérotation

Touche SMS
- Appui court pour atteindre le menu **Envoyer nouvelle SMS** depuis le mode veille
- Appui court à partir du menu **Répertoire** ou **Journal** pour écrire un SMS

Ligne
Pour prendre la ligne, répondre ou raccrocher

Correction/Rappel
- Pour corriger un chiffre ou une lettre en mode écriture
- Appui court pour remonter d'un menu en mode navigation
- Appui long pour recouper en mode veille en mode navigation
- Pour écrire R en utilisation des services opérateurs pendant un appel

"Ne pas déranger" & mode d'écriture
- Appui court pour écrire #
- Appui court pour changer de mode d'écriture en mode édition
- Appui long pour activer/désactiver le mode "Ne pas déranger"
- Appui long pour écrire P (grosse) en mode numérotation

Transfert d'appel/interphonie
- Appui court pour débiter/mettre fin à un appel interne
- Appui court pour répondre à un appel interne
- Appui court pendant un appel interne pour transférer l'appel ou laisser entrer l'appel interne et l'appel externe

Réveil
- Appui court pour écrire 0
- Appui long pour (re)activer/désactiver le réveil

Symboles sur l'écran du combiné

Lors de la première utilisation, il peut être nécessaire d'attendre quelques minutes avant de voir apparaître les symboles sur l'écran.

En charge, les barres batterie défilent de vide à plein. Quand le combiné se décharge, la batterie montre :
Plene , 2/3 , 1/3 et vide

La sonnerie est désactivée.

Un message sur votre messagerie vocale opérateur

Un appel est en cours. **Clignotant**, le symbole montre qu'il y a un appel entrant ou que la ligne est occupée.


Un appel interne en cours. **Clignotant**, le symbole montre qu'il y a un appel interne.

Le haut-parleur du combiné est activé.

La fonction SMS est activée. **Clignotant**, le symbole indique qu'il y a un nouveau SMS. **Clignotant vite**, il indique que la mémoire SMS est pleine.

Le combiné est sous-crit et à portée de la base. **Clignotant**, le symbole indique que le combiné n'est pas sous-crit à la base.

Base du DECT 311



Touche "recherche du combiné"
Cette touche permet de localiser un combiné perdu. Appuyez sur la touche jusqu'à ce que le combiné sonne. Quand vous l'avez trouvé, un appui sur n'importe quelle touche arrête l'appel.

Ce mode d'emploi explique le fonctionnement de cet appareil.

EXERCICES



Remplacez la partie soulignée par le mot donné.

- | | |
|------------------|--|
| 1 en matière de | Son frère est un expert en <u>ce qui concerne</u> l'ordinateur. |
| 2 une dizaine de | Nous voyons <u>plus ou moins</u> dix poissons dans cet aquarium. |
| 3 une affection | Le diabète est <u>une maladie</u> désagréable :
le patient ne peut pas manger de sucre. |
| 4 sain | Les fruits et les légumes sont <u>bons pour la santé</u> . |
| 5 consommer | Tout le monde <u>achète, utilise et jette des choses</u> . |
| 6 diversifier | Il est très important de <u>varier</u> . |
| 7 savoureux | C'est un plat <u>d'un très bon goût</u> . |
| 8 un aliment | Tu achètes <u>des choses pour manger</u> ? |
| 9 une portion | Si je coupe ce gâteau en huit, nous avons huit <u>portions</u> . |



Cherchez les mots et mettez-les au bon endroit dans la grille.

4 lettres

bon pour la santé :

5 lettres

qui a beaucoup d'argent :

6 lettres

de différentes sortes :

manger chaque jour différemment :

----- son menu

ce qui explique pourquoi :

la -----

7 lettres

mettre dedans :

une quantité à manger :

une -----

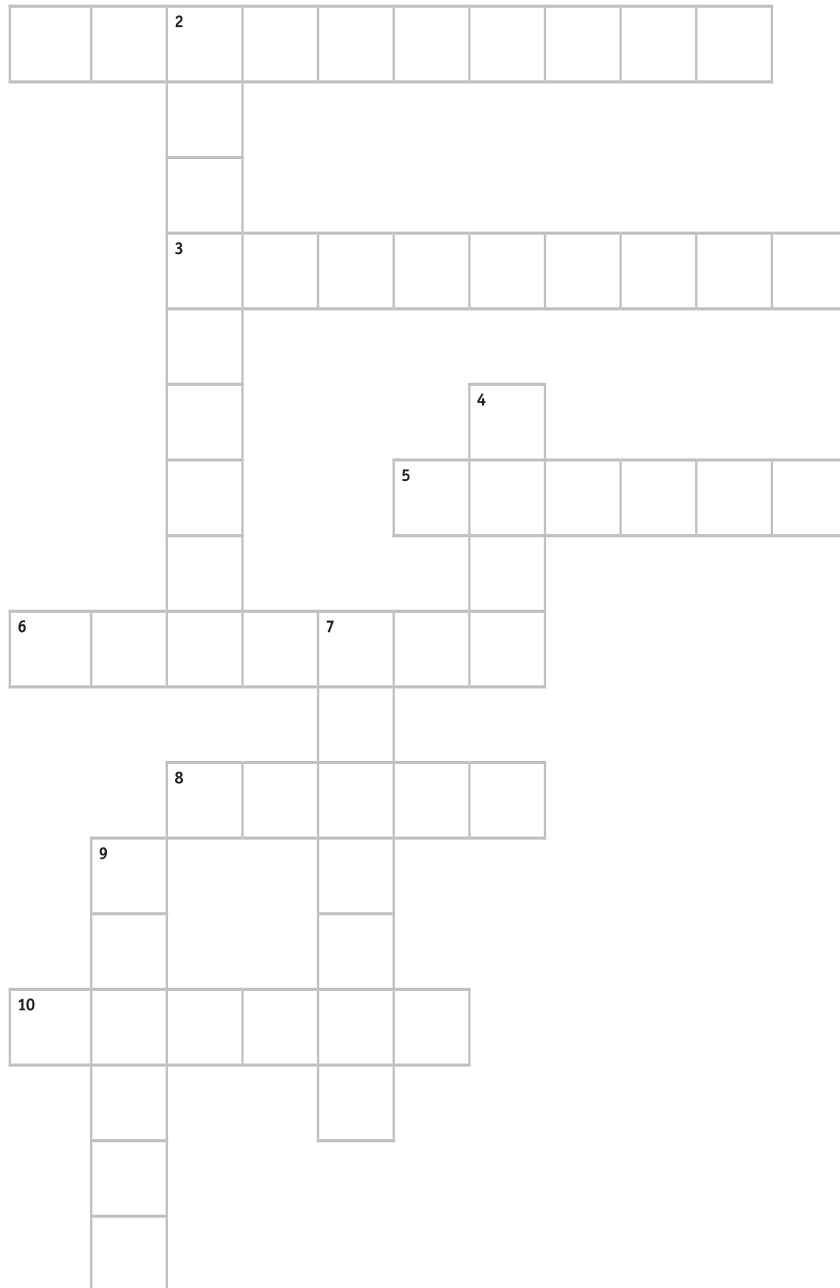
9 lettres

avec beaucoup de goût :

manger :

10 lettres

donner du courage :





Faites librement des phrases avec les mots donnés.

- 1 consommateur – dizaine – aliment
- 2 être en bonne santé – vitamine – par jour
- 3 prévention – créatif – varier
- 4 calorique – principalement – portion
- 5 savoureux – divers – crudités – conserves



Ecoutez le CD et corrigez les phrases ci-dessous si nécessaire.

Depuis quelques semaines, ma mère consulte un gynécologue.

Il s'appelle Philippe et il demande à maman de manger sain et diversifié.

Selon Philippe, il faut varier et manger des produits riches en vitamines et peu caloriques.

Son régime contient des produits surgelés pleins de vitamines bénéfiques.

Philippe dit qu'il faut acheter des aliments savoureux et manger au moins quatre fois par heure.

Philippe s'intéresse au lien entre les aliments et les maladies.

Cet aspect a convaincu maman.

Maintenant, elle mange régulièrement des crudités et elle achète très peu de produits frais.

Dieu seul sait quand elle va perdre courage ...





Les fruits et les légumes



Combinez les dessins et les mots donnés.

une pomme ○

une poire ○

une banane ○

une pêche ○

une orange ○

un pamplemousse ○

un citron ○

une cerise ○

une prune ○

un ananas ○

un kiwi ○

un abricot ○

une fraise ○

