

Transformez au futur proche.

1. – Tu pars pour le week-end ?

– Oui, je vais à Marseille dans ma famille.

– Tu descends en train ?

– Non, on prend la voiture.

2. – Vous dînez au restaurant ce soir ?

– Non, on ne sort pas, on dîne tranquillement à la maison.

3. – Qu'est-ce que tu fais ce soir ?

– Je travaille un peu et après je passe la soirée chez des amis.

4. Les animateurs du club organisent une petite fête. Nous pique-niquons tous ensemble, chaque personne apporte quelque chose. Les parents viennent avec leurs enfants.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

› Les articles pour parler de sa consommation alimentaire

Entourez l'article qui convient. Attention !!! J'aime le chocolat / Je mange du chocolat. Je ne mange pas de chocolat.

1. – Vous prenez du poulet ?
– Ah oui ! J'adore (du - le - un) poulet.
2. – Vous désirez (du - un - le) fruit ?
– Non, je ne mange pas (un - de - du) fruit après le fromage.
3. – Vous prenez (les - des - de) légumes ?
– Non, je prends (le - du - un) riz.
4. – Tu ne prends pas (les - de - des) fraises ? Regarde, elles sont belles !
– Non, j'achète seulement (de - des - les) fruits de saison.
5. – Tu n'aimes pas (de - les - des) haricots, tu détestes (les - des - d') artichauts, mais qu'est-ce que tu aimes ?
– J'aime bien (de - les - des) courgettes.
6. – Tu manges (de la - une - la) viande ?
– Oui mais (une - de la - de) viande blanche uniquement : (un - du - de) poulet ou (une - de - de la) dinde.

Complétez avec le, la, l', les, un, une, du, de la, de l', des, ou de.

Le régime crétois pour une alimentation équilibrée

1. Ne consommez pas viande rouge régulièrement : seule viande blanche est autorisée.
Remplacez beurre par huile d'olive.
2. Consommez poissons gras et volaille au moins trois fois par semaine.
3. Achetez de préférence fruits et légumes de saison et de qualité.
4. Évitez laitages, surtout au lait de vache. Choisissez plutôt fromages au lait de chèvre.
5. N'ajoutez pas sel à vos aliments et utilisez épices pour parfumer et donner du goût.
6. boissons sucrées et gazeuses ne sont pas conseillées mais vous pouvez consommer jus de fruits sans sucre et/ou vin : un à deux verres par jour maximum.
Pensez à boire eau, si possible un litre par jour.
7. En cas de petite faim entre les repas, prenez de préférence fruit frais ou pain complet avec huile d'olive ou fromage de chèvre.

Indiquez les habitudes alimentaires des personnages et animaux suivants.

Exemple : un sportif → Il mange toujours des pâtes et du fromage, souvent de la viande, des fruits et des légumes, il consomme rarement de la charcuterie et il ne boit jamais d'alcool.

1. un bébé de deux mois :
2. une top model :
3. un végétarien :
4. un chien :
5. une vache :