

4

Le Club des gourmands

Dans cette unité, je vais :

- Parler des aliments et des boissons.
- Me repérer dans les rayons du supermarché.
- Parler de quelque chose sans dire son nom (3).
- Exprimer des quantités.
- Faire des achats.

Le Mag'@dos

- À table !

Le français en classe de géographie

- Les modes de consommation en France.

Salut ! Je m'appelle Cyril et j'ai 14 ans et demi.



Les glaces
Les voyages



Les frites
Les maths

Projets de classe



Nous créons notre livre de recettes de la francophonie.



Je compare les repas français avec les repas de mon pays.



1 | Associe les étiquettes aux photos.

le supermarché

le marché

l'épicerie

2 | Où vont tes parents pour faire les courses ?

3 | Est-ce que tu les accompagnes ?

Dans la rue

AVANT L'ÉCOUTE

1 | Observe les illustrations 1 et 2 et associe ces mots aux numéros.

une table

le sac de courses

une rue

des glaces

une vendeuse



2 | Observe les 3 illustrations et réponds aux questions.

Illustration 1

- a) Où sont Cyril et Julie ?
- b) De quoi Cyril parle à Julie ?
- ☐ Il l'invite à déjeuner.
 - ☐ Il lui parle d'une recette de cuisine.
 - ☐ Il lui parle de son projet de devenir un grand cuisinier.

Illustration 2

- a) Où sont les personnages ?
- b) Qu'est-ce qu'ils achètent ?

Illustration 3

- a) À quels parfums est la glace de Cyril ?
- ☐ À la fraise et au chocolat.
 - ☐ À la fraise et à la vanille.
 - ☐ À la vanille et au chocolat.
- b) Et la glace de Julie ? Elle est à quels parfums ?

3 Écoute et complète le dialogue.

Piste 28



4 Remets le résumé dans l'ordre.

- Ils sortent de la pâtisserie et Cyril goûte la chantilly de Julie.
- Julie choisit une glace à l'ananas avec de la chantilly et Cyril une glace à la vanille et à la fraise.
- Ils entrent dans une pâtisserie.
- Cyril demande le prix des glaces à la vendeuse.
- Cyril invite Julie à déjeuner : il va faire une salade.
- Cyril a faim. Il propose une glace à Julie.
- Ils doivent aller faire les courses.
- Il y a beaucoup de parfums. Cyril hésite...

Dans la rue, Cyril invite Julie.

- Cyril ▶ Tu es libre demain à ? Mes parents vont des amis : viens à la maison avec Théo.
Je vais !
- Julie ▶ C'est sympa ! J'apporte quelque chose ?
- Cyril ▶ Non, je vais faire une énorme salade. Mais accompagne-moi faire les courses, si tu veux.
- Julie ▶ D'accord !

Ils s'arrêtent à la pâtisserie.

- Cyril ▶ J'ai une petite faim ! Ça te dit, une ?
- Julie ▶ Bonne idée ! Cette en vend peut-être. On entre ?
- La vendeuse ▶ Bonjour !
- Cyril ▶ Bonjour madame, est-ce que vous vendez des glaces ?
- La vendeuse ▶ Bien sûr, regardez... Elles sont artisanales. Vous quels parfums ?
- Cyril ▶ Oh ! Il y en a beaucoup ! Hum... J'hésite entre et
- Julie ▶ Moi, je voudrais une glace à l'ananas avec de la , s'il vous plaît.
- La vendeuse ▶ Voilà, mademoiselle.
- Julie ▶ Merci, madame.
- Cyril ▶ Et moi, une glace à la vanille avec des pépites de chocolat.
- La vendeuse ▶ Ah, désolée, je n'ai pas de
- Cyril ▶ Alors à la vanille et à la fraise.
- La vendeuse ▶ Très bien, voilà.
- Cyril ▶ Ça fait combien, s'il vous plaît ?
- La vendeuse ▶ 5 euros.
- Cyril ▶ Voilà ! Au revoir, madame.
- La vendeuse ▶ Au revoir, bon après-midi !

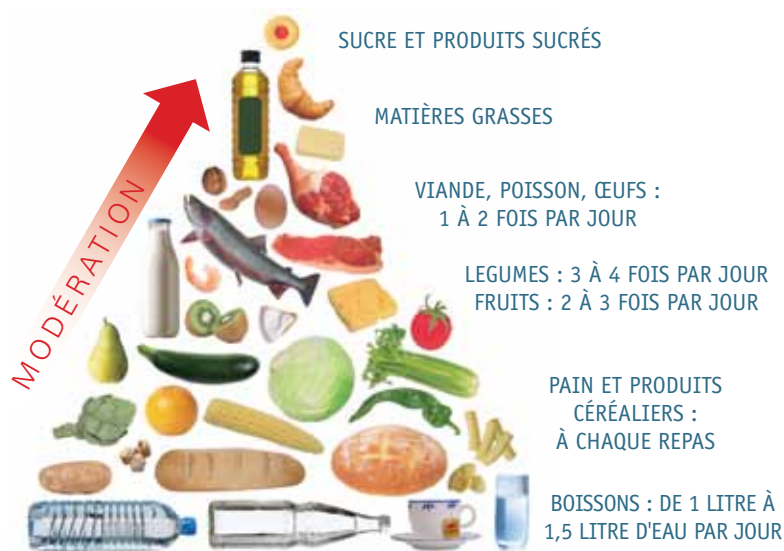
(À la sortie de la pâtisserie.)

- Cyril ▶ Ah ! Je peux goûter ta chantilly ?
- Julie ▶ Eh ! Ne pas tout !

1 | Observe les mots des aliments et des boissons. Qu'est-ce que tu aimes bien ? Qu'est-ce que tu n'aimes pas du tout ? Fais deux listes.

2 | Il y a d'autres aliments dans ton pays ? Complète le lexique dans ton cahier.

3 | Observe les groupes d'aliments sur la pyramide alimentaire. Pour chaque groupe, dis quels aliments tu reconnais.



4 | Complète cette pyramide. Donne d'autres aliments et boissons pour chaque catégorie.

Exemple : sucre et produits sucrés → chocolat

Les sons [s] et [z]



1

Écoute et observe les mots.

Piste 29

[s] : *salade, céréales, poisson, biscuit, sensation*

[z] : *raisin, zeste*



2

Écoute et fais la différence.

Piste 30

1) Lève la main si tu entends le son [s], comme dans *salade*.

2) Lève la main si tu entends le son [z], comme dans *raisin*.

3

Tu connais d'autres mots avec le son [s] ?
Et avec le son [z] ?

Les aliments et les boissons



le fromage



le beurre



les œufs (m.)



les yaourts (m.)



le poulet



la viande



le jambon



le poisson



le riz



le saucisson



les pâtes (f.)



les lentilles (f.)



le raisin



la pomme



la fraise



l'ananas (m.)



l'orange (f.)



la tomate



l'avocat (m.)



la salade



la pomme de terre



la carotte



le pain



la confiture



les biscuits (m.)



le chocolat



le soda



le café



l'eau



le jus de fruits



le sirop



le thé



le lait



l'huile (f.)

Parler des aliments et des boissons



Les sensations

avoir faim



avoir soif



Manger

Je mange
Tu manges
Il / Elle / On mange
Nous mangeons
Vous mangez
Ils / Elles mangent

Boire

Je bois
Tu bois
Il / Elle / On boit
Nous buvons
Vous buvez
Ils / Elles boivent

► Cahier p. 50-51

Complète les phrases avec un nom d'aliments et un article partitif.

- a) Au petit déjeuner, on peut manger
b) Au déjeuner, on peut manger
c) Au goûter, on peut manger
d) Au dîner, on peut manger

Les articles partitifs et la quantité indéterminée

forme affirmative

- **du** + nom masculin singulier
Tu veux **du** jambon ?
- **de la** + nom féminin singulier
Tu achètes **de la** confiture.
- **de l'** + nom masculin ou féminin singulier qui commence par une voyelle ou un *h* muet.
Ils boivent **de l'**eau.
- **des** + nom pluriel
On mange **des** pâtes aujourd'hui ?

forme négative

- **pas de / d'** + nom masculin ou féminin, singulier ou pluriel
Il n'y a **pas de** fromage ?
Et **pas de** salade ?
Je **ne** veux **pas d'**ananas.
N'achète **pas de** bonbons.

5 Lance le dé et conjugue le verbe *boire*. Ton camarade conjugue le verbe *manger*.

6 Fais des phrases avec des articles partitifs et le verbe conjugué.



1) tu – manger



2) elles – vouloir



3) je – boire



4) il – acheter



5) ils – boire



6) vous – acheter



7) tu – boire



8) je – manger



9) vous – prendre



10) nous – vouloir



Piste 31

7 Observe ces plats.

Écoute chaque préparation et retrouve le bon plat.

a) une omelette



c) des pâtes à la bolognaise



b) un sandwich



d) une salade de fruits



Mini
projet

Pense à des plats de ton pays. Écris la liste des ingrédients et ajoute deux intrus. Ton camarade corrige.

- 1 a) Dis le nom d'un aliment ou d'une boisson. Ton camarade indique le rayon.

Exemple : Le lait. C'est le n°7, le rayon des produits laitiers.

Les rayons du supermarché

Confitures, biscuits, chocolats

1



2



Fruits et légumes

Au supermarché, Cyril et Julie achètent les ingrédients pour le déjeuner.

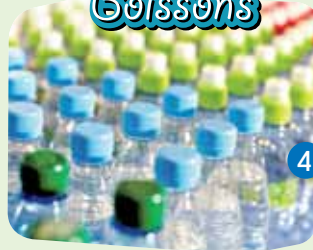
Pains

3



Boissons

4



Viandes

6



Produits laitiers

7



Riz, pâtes, légumes secs

5



Produits de la mer

9



Huiles

8



- b) Écoute la liste des courses de Cyril. Dans quel(s) rayon(s) ils doivent aller ?

Piste 32

- 2 Observe l'illustration. Dans quel rayon sont Cyril et Julie ?

Parler de quelque chose sans dire son nom (3)

Tu as du jus de pomme ?

Non, je n'**en** ai pas.
J'ai du jus d'orange.
Tu **en** veux ?

D'accord !



► Cahier p. 52-53

Le pronom **en**

- Les noms d'aliments précédés d'un article partitif peuvent être remplacés par **en**. Il se place avant le verbe.

Tu bois **du** thé ?

Oui, j'**en** bois le matin. / Non, je n'**en** bois pas.

Tu veux **de la** viande à midi ?

Oui, j'**en** veux. / Non, je n'**en** veux pas.

Il y a **des** fruits dans le gâteau ?

Oui, il y **en** a. / Non, il n'y **en** a pas.

Réponds aux questions avec le pronom **en**.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| a) Il y a de la tomate sur la pizza ? | e) Tes parents achètent des boissons gazeuses ? |
| b) Tu mets du lait dans la purée ? | f) Ton petit frère boit du lait au petit déjeuner ? |
| c) Vous mangez des frites au self ? | g) Tu manges des tartines au petit déjeuner ? |
| d) Tu ne bois pas de café ? | h) Tes parents boivent du vin à table ? |



3 Réponds aux questions. Utilise le pronom **en**. Ensuite, écoute et vérifie.

Piste 33

Exemple : Tu manges du pain tous les jours ? → Oui, j'**en** mange tous les jours.

- | | |
|---|---|
| a) Il y a des bananes dans le frigo ? (non) | e) Tu manges des biscuits au goûter ? (non) |
| b) Ils font des crêpes ? (oui) | f) Tu manges du pop-corn au cinéma ? (oui) |
| c) Vous achetez du poulet ? (non) | g) Tes parents achètent des produits surgelés ? (non) |
| d) Nous buvons de l'eau ? (oui) | |

4 DEVINETTES !

Par petits groupes, trouvez la / les réponse(s) aux devinettes.

Exemple : Les vaches en produisent tous les jours. Du lait !

- Les Français en mangent en février, pour la Chandeleur.
- Il y en a à tous les parfums : vanille, fraise, chocolat, citron...
- On en mange en Italie, c'est la spécialité.
- Les adultes en boivent au petit déjeuner, mais aussi dans la journée.
- En France, il y en a 365 types différents : un pour chaque jour de l'année.

**Mini
projet**

Indique un rayon et un repas.
La classe devine.

- On en trouve au rayon pains.
- On en mange au petit déjeuner.
- Des croissants !

Leçon 3 | EXPRIMER DES QUANTITÉS

1 Observe le lexique des quantités et des grands nombres.
Lis à voix haute et écris ces quantités en lettres.

954 g - 102 kg - 350 cl - 1000 ml - 2055 g - 5421 kg - 2001 dl

	kilo	hecto	déca	(unité)	déci	centi	milli
Avec le litre	kl	hl	dal	l	dl	cl	ml
Avec le gramme	kg	hg	dag	g	dg	cg	mg

Les grands nombres

100	cent*
200	deux cents
300	trois cents
400	quatre cents
500	cinq cents
600	six cents
700	sept cents
800	huit cents
900	neuf cents
1 000	mille**
2 000	deux mille
...	...

*Cent s'écrit sans s quand il est seul (100 → cent) ou suivi d'un autre nombre (204 → deux cent quatre).

**Mille est invariable :

3 000 → trois mille.

Une livre, c'est 453 g.

Exprimer des quantités

Tu mets combien de pommes dans ton gâteau ? J'en mets 5.

Et tu mets du sucre ?

Oui, j'en mets 250 grammes.

► Cahier p. 54-55

Les quantités

quantités précises

- Tu veux une* pomme ou deux pour le goûter ?
Je veux **deux pommes**. = J'**en** veux **deux**.
- Vous achetez du jambon ?
Oui, on achète **200 grammes** de jambon. = Oui, on **en** achète **200 grammes**.

*Dans ce cas, l'article indéfini est équivalent à un nombre.

quantités imprécises

- un peu / beaucoup / plus / moins / autant (de / d') :**
 - Avec un verbe :
Il cuisine **beaucoup** / **un peu**.
Il mange **plus** / **moins** qu'un adulte.
 - Avec un nom :
Elle met **un peu de** beurre dans son gâteau et **autant d'**eau **que de** lait.
 - Avec **en** :
Des fruits, il (n')en mange (pas) **beaucoup**, pas **autant que** moi.



Piste 34

2 L'alimentation type d'une famille française. Écoute et indique la quantité.

- Viande :
- Fruits et légumes :
- Pain :
- Poulet :
- Poisson :
- Pommes de terre, riz et pâtes :
- Produits laitiers :

Transforme les phrases.

Exemple : Mon père boit un peu de café le matin.
Mon père en boit peu le matin.

- Il y a cinq oranges sur la table.
- Il y a beaucoup d'élèves dans notre collège.
- Nous préparons autant de pizzas que de groupes.
- Les Français mangent plus de pain que les Anglais.
- Tu achètes 250 grammes de viande.

3 Réponds aux questions.

Exemple : Tu manges beaucoup de chocolat ? Non je n'en mange pas beaucoup. J'en mange un peu.

- a) Il y a beaucoup de posters dans ta chambre ? (4)
- b) Elle a beaucoup de vêtements ? (moins que toi)
- c) Tu as beaucoup de paires de baskets ? (3)
- d) Tu mets beaucoup d'ananas dans ta salade de fruits ? (un peu)

Faire des achats

Bonjour monsieur, je voudrais du jambon blanc, s'il vous plaît.

C'est combien le kilo ?

15 euros.



L'interrogation avec *est-ce que...* ?

En début de phrase

- **Est-ce que** tu viens samedi ?
Oui, avec plaisir.
Non, je ne peux pas.

Après le mot interrogatif

- **Où est-ce que** j'achète le lait ?
Au centre commercial.
- **Quand est-ce que** tu vas voir tes cousins ?
Ce week-end.

- **Je voudrais** / Donnez-moi des fraises, s'il vous plaît.
J'en voudrais 600 grammes.
- **Est-ce que** vous avez des pommes ?
Combien (**est-ce que**) vous en voulez ?
- **Combien (est-ce que)** ça coûte ? / **C'est combien** ?
/ **Combien coûtent** les pommes ?
Ça fait combien (au total) ?

Transforme ces questions avec *est-ce que...*

- a) Où tu vas avec le chien ?
- b) Combien de cousins tu as ?
- c) Vous vendez de l'eau minérale ?
- d) Vous partez quand à Paris ?
- e) Où tu achètes cette confiture de fraise ?

4 Observe les dessins. Écris un dialogue et lis-le devant la classe.

Exemple : - Bonjour monsieur ! - Bonjour ! Est-ce que...

Pour t'aider :

le dernier CD de...

fromage

200 grammes

1 kilo de tomates

une baguette



Mini projet

Avec ton camarade, imagine une situation au supermarché. Choisissez un rayon et créez un dialogue. Jouez la scène. La classe devine où vous êtes.

Le coin de la grammaire

Parler des aliments et des boissons (*boire et manger*)

1 | *Boire ou manger ?* Complète avec le verbe conjugué.

- a) Félix et Sabine ... 5 fruits et légumes par jour. d) Elles ... beaucoup parce qu'elles ont soif.
b) Ils ... un diablo menthe à la terrasse d'un café. e) Nous ... du lait et nous ... des céréales
c) Qu'est-ce que tu ... ? Une glace ? pour être en forme le matin.

Parler des aliments et des boissons (les partitifs)

2 | Complète les questions comme dans l'exemple.

Exemple : Tu manges du pain ?

- a) Vous buvez ... eau ? e) Il met ... sel dans son gâteau ?
b) Elle mange ... viande ? f) Vous voulez ... frites ?
c) Tu bois ... lait ? g) Vous avez ... confiture ?
d) Nous mangeons ... fruits en dessert ?

Parler des aliments et des boissons (*pas de / d'*)

3 | Complète avec *pas de* ou *pas d'*.

- a) Il n'y a ... fromage. c) Il n'y a pas ... viennoiseries dans ce commerce.
b) Je ne veux ... eau. d) Tu n'as ... argent pour payer ta glace ?

Parler de quelque chose sans dire son nom (le pronom *en*)

4 | Réponds aux questions de l'exercice 2 avec le pronom *en*.

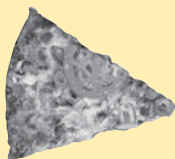
Exemple : Tu manges du pain ? Oui, j'en mange / Non, je n'en mange pas. /



5 | Écoute. De quoi ils parlent ?

Piste 35

Trouve la photo et écris le numéro de la phrase correspondante.



a

.....

b

.....

c

.....

d

.....

e

.....

Exprimer des quantités

6 | Transforme les phrases comme dans l'exemple.

Exemple : On veut deux bananes. - On en veut deux.

- a) Marc et Pierre achètent 250 grammes de fraises.
- b) Je prends cinq biscuits pour mon goûter.
- c) Stéphanie veut deux cadeaux pour son anniversaire.
- d) Adrien a 150 amis sur Facebook.

7 | Complète les phrases avec *peu (de/d')* ou *beaucoup (de/d')*.

Exemple : Au printemps, il y a beaucoup de fleurs partout.

- a) Les gens riches ont ... argent.
- b) Pour être en bonne santé, tu dois manger un ... tout.
- c) Pendant les examens, il y a ... étudiants à la bibliothèque.
- d) Faire un ... sport chaque jour, c'est bon pour la santé.

8 | Complète avec *plus, moins ou autant (de/d')*.

- a) Pour la recette du quatre-quarts, il faut ... farine que de sucre.
- b) Il ne mange pas ... bonbons que moi.
- c) - On achète 200 grammes de viande ?
- Non, on en achète ... ! Il y a 8 personnes au déjeuner !
- d) - Tu mets 5 pommes dans la recette ?
- Non, il faut 2 pommes, j'en mets ...

Faire des achats (l'interrogation avec *est-ce que... ?*)

9 | Transforme les phrases.

Exemple : Combien d'enfants il a ? Combien d'enfants est-ce qu'il a ?

- a) Combien de chats tu as ?
- b) Ils partent en vacances quand ?
- c) Tu vas où ?
- d) Combien de croissants elle veut acheter ?
- e) Vous travaillez où cet été ?
- f) Vous venez quand à Paris ?

Le coin du lexique

Les aliments et les boissons



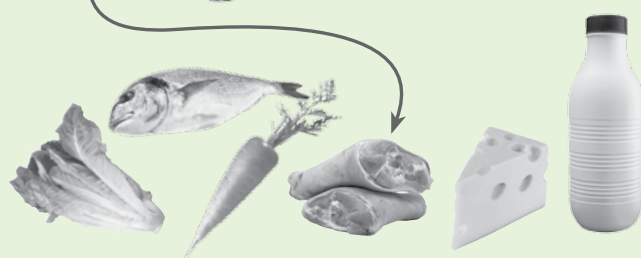
1 Écoute. C'est quel mot ? Coche la bonne réponse.

Piste 36



2 Relie chaque animal à son aliment préféré et fais une phrase.

- a) Le chien aime la viande.
- b) Le petit chat aime
- c) Le gros chat aime
- d) L'oiseau aime
- e) Le lapin aime
- f) La souris aime



3 **DEVINETTE.** Tu connais la vache ? Qu'est-ce qu'elle boit ? Cherche bien !



Les rayons du supermarché

4 Complète les phrases avec un nom de rayon.

- a) J'achète deux beaux poulets pour ce soir ; je suis au rayon .
- b) Marion veut des bananes, des pommes et des oranges ; elle va au rayon .
- c) Tom a soif, il se rend au rayon pour acheter quelque chose à boire.
- d) Camille veut préparer des pâtes à la bolognaise ; elle prend les pâtes au rayon .
- e) Mmm, Lucas adore le poisson ; il en demande au rayon .
- f) Max et Filip, mes deux chats, viennent de voler les saucisses achetées hier au rayon .
- g) Nous aimons le lait, le fromage, le beurre ; notre rayon préféré du supermarché c'est le rayon .
- h) Il faut de l'huile d'olive et du pain ; je vais aux rayons .

Les grands nombres et les quantités (les nombres)

5 Écris chaque nombre en chiffres ou en lettres.

- a) Cinq mille huit cent trois :
- b) 2 431 :
- c) 8 675 :
- d) Trois mille quarante-trois :
- e) 10 000 :
- f) 1 247 :
- g) Mille quatre cent quatre-vingt :
- h) neuf mille trois cent douze :

Les grands nombres et les quantités (les quantités)

6 Écris en lettres les quantités et complète avec un nom d'aliment.

- a) 300 g de
- b) 8 200 kg de
- c) 758 cl de
- d) 456 ml de
- e) 1 000 ml de
- f) 2 055 g de
- g) 5421 kg de
- i) 1 l de

7 Remplis avec le bon nombre.

- a) 800 kilogrammes = grammes = milligrammes
- b) 5 litres = décilitres = centilitres = millilitres

Projets de classe



Nous créons un livre de recettes de la francophonie.

- Nous formons des petits groupes.
- Nous faisons des recherches et nous choisissons une recette française ou d'un pays de la francophonie.
- Nous choisissons une photo de la recette.
- Nous recopions une recette.
- Nous ajoutons la liste des ingrédients avec les quantités.
- Nous regroupons toutes les recettes pour créer notre livre.

ASTUCE

Tu peux créer ce livre de recettes en ligne, à l'aide d'un blog gratuit, et même cuisiner pour faire découvrir ton plat à tes camarades.

Mon projet en groupe

Recette

4 courgettes / 4 carottes
un oignon.....



Mon projet individuel



Je compare les repas d'une journée française avec les repas de mon pays.

- Je crée un tableau à deux colonnes.
- Dans la 1^{re} colonne, j'écris le nom des repas en France et j'ajoute pour chacun les heures, le type d'aliments cuisinés et les boissons.
- Dans la 2^e colonne, je fais la même chose pour mon pays.
- J'observe mon tableau et j'écris un petit texte pour expliquer les principales différences.

ASTUCE

Tu peux t'aider du magazine de cette unité.

France
Petit déjeuner / 8 h - Pain - Beurre - Jus d'orange...	

Les modes de consommation en France

Les modes de consommation et les habitudes alimentaires varient selon les régions du monde. Ils dépendent des productions locales. La France est un grand pays agricole et chaque région est spécialisée dans la production, l'élevage ou la culture d'un aliment particulier. Elle est le 3^e exportateur mondial d'agro-alimentaire.

1 | Observe la carte des régions françaises et réponds aux questions.

- a) Où est-ce qu'on cultive des pommes ?
- b) Où est-ce qu'on élève des moules ?
- c) Où est-ce qu'on élève des oies en France ?
- d) Quelle est la spécialité en Île-de-France ?
- e) Quelle est la spécialité en basse-Normandie ?
- f) Quelles sont les spécialités du Nord-Pas-de-Calais ?
- g) Où est-ce qu'on cultive du raisins ?
- h) Qu'est-ce qu'on produit en Franche-Comté ?



2 | Fais une phrase avec le pronom *en* et ton camarade devine l'aliment.

Exemple: On *en* cultive en Haute-Normandie. Les pommes !

3 | Observe les aliments de la carte. Qu'est-ce que tu aimes ou n'aimes pas ? Classe tes goûts dans le tableau. Dans quelle région tu peux aller en fonction de tes goûts ?

J'aime	Je n'aime pas

Mini projet

Sur le modèle de la carte des aliments de la France, créez une carte des productions de votre pays. Affichez votre travail en classe.

La gastronomie française aime l'étranger.

On ne mange pas la même chose aux quatre coins de la planète. Mais les Français adorent la cuisine du monde et consomment régulièrement des spécialités gastronomiques étrangères.

La cuisine dans le monde et en France.

a) Associe chaque spécialité à sa photo et à son pays d'origine.



b) Dans quels autres pays on mange aussi ces plats ?

c) Lis les textes et retrouve le nom de chaque spécialité.

Produits régionaux et gastronomie



Dans la région Midi-Pyrénées, région continentale, la viande est un élément important de la gastronomie : canard, oie, mouton, cochon... Le cassoulet, fait avec des haricots secs, des saucisses et différentes viandes, est un plat très consistant, typique de la région de Toulouse.

Dans les régions montagneuses, en Franche-Comté, en Rhône-Alpes ou en Auvergne par exemple, il y a peu de fruits et légumes. L'élevage occupe une grande place et la cuisine est souvent à base de charcuterie, de pommes de terre et de fromage fondu, comme la fondue savoyarde.



Produits régionaux et gastronomie



En Normandie, les produits laitiers sont très importants parce qu'il y a beaucoup de vaches. Il y a aussi beaucoup de pommiers car le climat est doux toute l'année.

Alors, avec du beurre et des pommes, qu'est-ce qu'ils font en Normandie ? Une tarte Tatin !



En Provence-Alpes-Côte d'Azur, la gastronomie est influencée par la proximité de la mer Méditerranée et de l'Italie. La région est aussi une grande productrice de fruits (agrumes, olives), de légumes et de fines herbes. La salade niçoise rassemble tous ces ingrédients : du poisson (du thon), des tomates, des oignons, des olives, de la salade, des œufs, de l'huile d'olive et des herbes aromatiques.

Les horaires des repas en France.

En France, on prend 3 repas.

Les enfants et les adolescents en prennent souvent un 4^e vers 16 h : c'est le goûter !

Le petit déjeuner : à l'heure du réveil !

Sur la table du petit déjeuner : une boisson chaude (café noir, café au lait, chocolat ou thé) et des tartines avec du beurre et de la confiture, ou des croissants. Et, parfois, du jus de fruits, un yaourt ou des céréales.

Le déjeuner : entre 12 h et 13 h

Au menu : une entrée (de la charcuterie ou des crudités par exemple), un plat principal (de la viande, de la volaille ou du poisson avec des légumes, du riz ou des pâtes), du fromage (il y en a plus de 350 différents en France) et un dessert. Dans les grandes villes, les enfants et adolescents déjeunent souvent à la cantine et leurs parents près de leur travail.

Le dîner : entre 19 h et 20 h

Le dîner est un repas important de la journée, généralement pris en famille. Il est composé d'une entrée (une soupe par exemple), d'un plat chaud, d'un fromage et / ou d'un dessert.

Le goûter est un repas important. Un goûter équilibré se compose de quatre types d'aliments :

- Un produit à base de céréales pour l'énergie (pain, biscuits, céréales, madeleines...).
- Un produit laitier pour le calcium et les protéines (yaourt, lait, fromage...).
- Un fruit pour les fibres et les vitamines.
- Une boisson pour se réhydrater (jus d'ananas, de pomme, d'orange, de pamplemousse...).

+ infos

Le sais-tu ? La gastronomie française est reconnue au Patrimoine immatériel de l'humanité depuis le mois de novembre 2010.

Et toi ? Est-ce que tu prends un goûter dans ton pays ? À quelle heure ? De quoi il se compose ?



Fais des recherches sur Internet sur la cuisine des îles.

- Choisis une spécialité des îles françaises.
 - Cherche son origine et ses ingrédients.
 - Présente-la à la classe.
- Compare avec tes camarades.