

IKASTETXEA	B.H.I. BIURDANA		51 14 f
IZENBURUA	MANGER MIEUX	MAILA	D.B.H. 2
IRAKASLEA	LAURA BARAIBAR ANSALAS	IKASGAIA	FRANTSESA

MANGER MIEUX

Mangerbouger.fr [INPES – Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

Fruit: **MANGER MIEUX**

... et si vous pouvez en manger plus, c'est encore mieux !

« **Au moins 5 fruits et légumes, ça veut dire quoi ? 5 + 5 ?** »

En fait il s'agit de 5 portions de fruits ou de légumes en tout : par exemple 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et une de fruit...

« **Et une portion, c'est quoi ? Une cerise, ça fait un fruit ?** »

Une portion c'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing, ou deux cuillères à soupe pleines. C'est par exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerises, 1 poignée de haricots verts, 1 part de salade, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

Entre les fruits et légumes, vous pouvez consommer ceux que vous préférez mais l'idéal c'est d'alterner fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer dans des recettes. C'est toujours plus facile de manger des brocolis dans une purée que bouillis à l'eau, surtout pour les enfants ! Il y a mille solutions pour les intégrer dans les menus : un jus de fruits pressé le matin, des haricots dans le plat du midi avec une banane en dessert, une pomme au goûter et un bol de soupe le soir... ça fait 5 !



Pourquoi faut-il consommer des fruits et des légumes?

Parce qu'ils nous apportent des éléments nécessaires pour notre corps. Ils sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, peu caloriques, et leur effet favorable sur la santé a été démontré. Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... Ils nous aident également à ne pas prendre de poids : ils sont « nourrissants » mais peu caloriques. Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

Attention : les faux-amis !

Un verre de jus de fruits compte comme une portion s'il est « pur jus » ou s'il s'agit de fruits pressés. En revanche, une boisson aux arômes de fruits, un soda aux fruits ou un nectar de fruits ne peuvent remplacer un fruit ; c'est surtout souvent du sucre.

IKASTETXEA	B.H.I. BIURDANA		51 14 f
IZENBURUA	MANGER MIEUX	MAILA	D.B.H. 2
IRAKASLEA	LAURA BARAIBAR ANSALAS	IKASGAIA	FRANTSESA

Pour les soupes de légumes mélangés, les salades composées, les salades de fruits : un bol ou une assiette compte pour une seule portion.

Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne compte pas comme une portion de fruits ! Il y a souvent très peu de fruits.

La pomme de terre est un légume Vrai ou faux ?

Faux. La pomme de terre est un féculent. Idéale par contre accompagnée de légumes !

JATORRIA	
EGILEA	INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)
IZENBURUA	MANGER MIEUX
ARGITALETXEA/Webgunea	www.mangerbouger.fr
URTEA	2009
ORRIALDEA (K)	
ISBN	
TESTU-MOTA	
OINARRIA	INPRIMATUA
FORMATOA	Mistoa
MOTA	13 AZALPENA
ERABILERA	PUBLIKOA

ESTRATEGIAK

IRAKURRI BAINO LEHEN

1. Irakurketaren helburuak:

Irakurri: testua jakiteko zenbat barazki eta fruitu jan behar diren egunean osasuntsu egoteko.

2. Bat-bateko hipotesien eraikuntza:

Marraskia, izenburua eta web orriaren izena ikusita, zein izango den gaia; edukiaren mamia asmatu, nork egin duen eta nori dagoen zuzendua.

3. Aurreko ezagutzen aktibazioa:

Zer dakiten gai honi buruz, zergatik ematen diren horrelako aholkuak gaur egun, hausnarketa denon artean jateko moduari buruz (ea ohiturak aldatzen ari diren, fast-food...); aipatu honekin lotutako osasun arazoak pertsona mailan baina baita gizarte mailan ere, ea ezagutzen duten horrelako kanpainarik.

Azaldu, Frantzian, gaur egun, janariarekin lotura duten telebistako iragarki guztietan agertzen dela beti webgune honen izena, beraz, gobernuaren kanpaina dela ikusarazi.

Lexikoa argitzea: Irakasleak hiztegi hau banatuko die ikasleei testua hobeto ulertzeko.

Bouger: *mugitu*

IKASTETXEA	B.H.I. BIURDANA		51 14 f
IZENBURUA	MANGER MIEUX	MAILA	D.B.H. 2
IRAKASLEA	LAURA BARAIBAR ANSALAS	IKASGAIA	FRANTSESA

Santé: *osasuna*
Mieux: *hobeki*
Il s'agit de: *kontua da, se trata de*
La taille d'un poingira: *ukabil baten tamaina*
Des haricots verts: *lekak*
Abricot: *albertxikoa*
Dessert: *postrea*
Un rôle: *papera, eragina*
En revanche: *aldiz, berriz*
Une boisson: *edari bat*
Un biscuit: *gaileta*
Pomme de terre: *patata*

IRAKURRI BITARTEAN

Egiturari buruzko hausnarketa egitea:

Lehen irakurketa: banaka izango da, horrela bakoitzak denbora izango du irakurtzen ari denari buruz lasai pentsatzeko (esanahia, ahoskera) eta emandako hiztegia kontsultatzeko.

Galdera-erantzuna egitura lagungarria den edo ez testu bat ulertzeko hausnartuko dugu. Irakurri ahala testua paragrafoka egituratua dagoela konturatuko dira eta paragrafoen izenburu gehienak galderak direla. Beraz, testua galdera eta erantzunen bitartez egituratzen dela ikusi eta paragrafoen ideia nagusiak ateratzen hasiko dira.

Esanguratsua dena adierazteko estrategia materialak: azpimarraketa

Bigarren irakurketa ozenki egingen dugu. Ikasle bakoitzak paragrafo bat irakurriko du eta horren ideia nagusiak azpimarratuko ditugu denon artean. Horretarako, dauden proposamenak adostu beharko ditugu.

Inferentziak egitea hitz berriak edo esaldiak ulertzeko testuingurua erabilia:

Inferentziak egingen ditugu hitz berrien esanahia ulertzeko.

Adibidez:

Gelan *poing* hitzaren esanahia azalduko dugu (pixka bat). Ondoan, agertzen da *une poignée de...* eta esanahia inferitu beharko dute

Zenbait hitz edo esaldi ulertu gabe testuaren mamia ulertzen dela ikustea : adibidez, *vous pouvez consommer ceux que vous préférez...* Esaldi honetan *ceux que* ez dute ulertuko baina esaldiaren esanahi orokorra harrapatzen ahal dute.

Aurretiko jakintzak aktibatzea

Esaldiak edo hitz berriak ulertzeko:

Maila honetan ez dira horrelako testuak irakurtzen 2. atzerriko hizkuntzan, beraz, ariketa hau egiteko, dituzten baliabide eta jakintza guztiak erabili beharko dituzte. Kasu honetan, gaztelaniarekin konparatu beharko dute hitz edo egitura berriak ulertzeko. Adibidez: *maladie* hitza ez dute ezagutuko baina ondoan agertzen dira *cancers, maladies cardiovasculaires, l'obésité, la diabète* eta testuinguru horretan ulertuko dute. Gauza bera esaldi honekin: *...l'idéal c'est d'alterner fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer dans des recettes.* Hitz gehienak ez dituzte behin ere irakurri frantsesez baina gaztelaniarekin konparatuta ulertzen ahal dira

IKASTETXEA	B.H.I. BIURDANA		51 14 f
IZENBURUA	MANGER MIEUX	MAILA	D.B.H. 2
IRAKASLEA	LAURA BARAIBAR ANSALAS	IKASGAIA	FRANTSESA

IRAKURRI ONDOREN

1. Testuaren eskema egitea:

Testuaren esanahia laburbiltzeko eta egituraren azterketarekin bukatzeko, ideia nagusien eskema egingo dugu denon artean eta arbelean idatziko dugu. Hau izan daiteke:

Conseil: Il faut manger au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour.

Combien: Une portion est l'équivalent de 80 à 100 gr. de fruits ou de légumes, c'est à dire, la taille d'un poing ou 2 cuillères à soupe pleines.

Pourquoi: Il faut le faire parce que c'est bon pour la santé et parce que c'est délicieux.

Attention!: Certains aliments ne comptent pas comme un fruit ou un légume.

2. Hasierako hipotesien baieztapena edo zuzenketa:

Hipotesiak bete diren ala ez ikusi eta haiek zuten informazioa bat datorren edo ez testuan ematen denarekin.