

Урок французского языка



# L'alimentation saine et régulière



**питание**

**la nourriture,  
l'alimentation**

**еда**

**le repas,  
la manger**

**пирамида**

**la pyramide**

**ВИТАМИНЫ**

**les vitamines**

# Les vitamines

## Les vitamines

J'en consomme  
et je me vitalise



### ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!

### ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвёшь -  
В ягоде меня найдёшь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

### ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи -  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам!

### ВИТАМИН D

Я - полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





# ВИТАМИН

# A

Расскажу Вам не тайя  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня и подрастёшь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!



la pêche

la carotte

la salade

la tomate



# В

# ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи -  
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам.



le pois

le pain

le noix

la viande

le lait

le fromage

le poisson

l'œuf



# ВИТАМИН

# C

Земляничку ты сорвёшь -  
В яголке меня найдёшь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



la pomme

l'orange

le citron

la pomme  
de terre

le chou

l'oignon

la tomate





# ВИТАМИН

*Я - полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!*



*Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!*

*Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.*



le lait

le beurre

le poisson

le fromage

le caviar

1

les céréales



2

les fruits



3

les légumes



5

la viande



4

les produits laitiers



6

la graisse  
les sucreries





1

# les céréales



Dans ce groupe il y a \_\_\_\_\_

**les pâtes**

**le pain**

**la bouillie**

**la pomme de terre**



2

les fruits

les pommes

les bananes

3

les légumes

la carotte

la verdure

le chou

Dans ce groupe il y a \_\_\_\_\_



**4** les produits laitiers

**le lait**  
**le beurre**  
**le fromage**



**Dans ce groupe il y a \_\_\_\_\_**

5

**la viande**  
**la volaille**  
**le poisson**



**Dans ce groupe il y a \_\_\_\_\_**



6

la graisse  
les sucreries



Dans ce groupe il y a \_\_\_\_\_

# L'art de l'alimentation saine et régulière







**Nous sommes pour l'alimentation  
saine et régulière!**























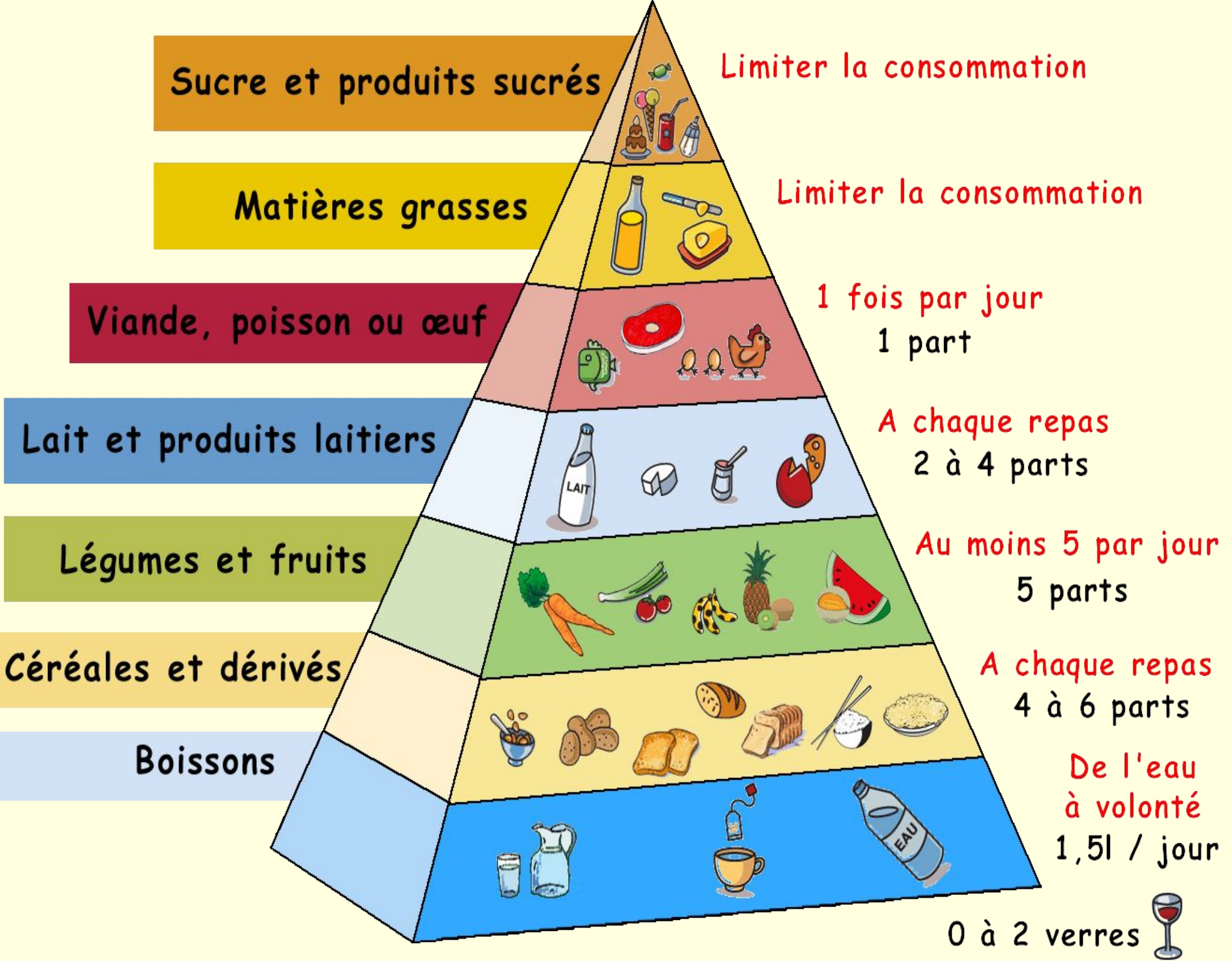






# Pyramide de l'alimentation saine et régulière





Sucre et produits sucrés

Limitier la consommation

Matières grasses

Limitier la consommation

Viande, poisson ou œuf

1 fois par jour  
1 part

Lait et produits laitiers

A chaque repas  
2 à 4 parts

Légumes et fruits


Au moins 5 par jour  
5 parts

Céréales et dérivés

A chaque repas  
4 à 6 parts

Boissons

De l'eau  
à volonté  
1,5l / jour

0 à 2 verres 



**Мы живем не для того, чтобы есть,  
а едим для того, чтобы жить.**

*А. Брилья-Саварен*

*Nous ne vivons pas pour manger, mais  
mangeons pour vivre.*







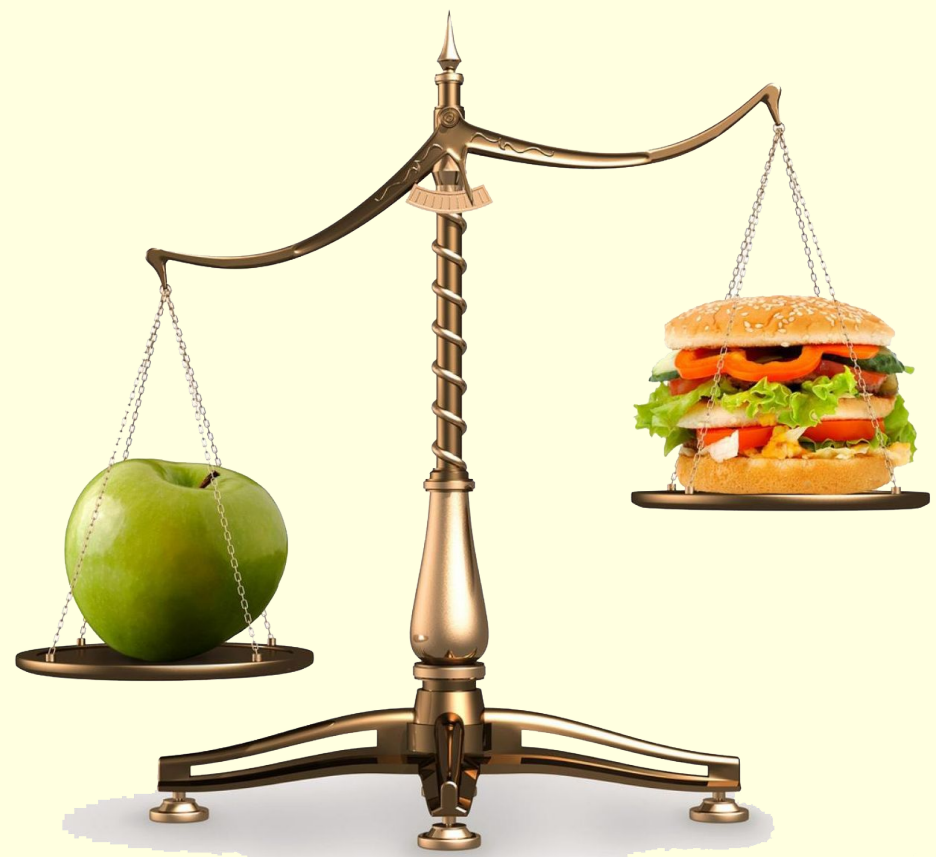
**Животные кормятся, люди  
едят; но только умные люди  
умеют есть.**



*А. Брилья-Саварен*

*Les animaux sont nourris, les gens  
mangent; mais seuls des gens intelligents  
savent manger.*





**Soyez en  
bonne santé!**



# ССЫЛКИ:

- [Здоровое питание - картинки для презентации](#)
- [Здоровое питание - картинки для детей](#)
- [Анимашки для презентаций](#)