

**ESSEN UND GESUNDHEIT****ALIMENTATION ET SANTE**

**Je suis capable de nommer des aliments, des boissons et la vaisselle de table.**

das Brot	le pain
viele Brotsorten	beaucoup de sortes de pain
das Brötchen, -	le petit pain
der Toast, -s	le toast
die Marmelade	la confiture
der Honig	le miel
das Obst (Sg.)	les fruits
die Frucht, die Früchte	le fruit
die Tomate, -n	la tomate
der Apfel, die Äpfel	la pomme
.....	.....
.....	.....
das Gemüse (Sg.)	les légumes
der Salat, -e	la salade
die Karotte, -n	la carotte
die Kartoffel, -n	la pomme de terre
.....	.....
.....	.....
der Reis	le riz
die Nudeln (Pl.)	les pâtes, les nouilles
die Spaghetti (Pl.)	les spaghetti
der Fisch	le poisson
das Fleisch	la viande
das Hähnchen	le poulet
das Schnitzel, -	l'escalope
das / der Steak, -s	le steak
der Schinken	le jambon
die Wurst, Würste	la saucisse, la charcuterie
die Bratwurst	la saucisse à rôtir
viele Wurstsorten	beaucoup de sortes de charcuterie
das Ei, -er	l'œuf
der Käse	le fromage

die Pommes / Pommes Frites	les frites
die Chips (Pl.)	les chips
die Pizza, -s	la pizza
ein belegtes Brot (mit Schinken / ...)	un sandwich (au jambon, /...)
das/der Sandwich, -es / -s /-e	le sandwich
der Döner, -	le kebab
der Hamburger, -	le hamburger
der Keks, -e	le biscuit
der Kuchen, -	le gâteau
ein Stück Kuchen	un morceau de gâteau
die Torte, -n	la tourte, la tarte
die Schokolade	le chocolat
die Süßigkeit, -en	la sucrerie, la friandise
der/das Bonbon, -s	le bonbon
der/das Kaugummi, -s	le chewing-gum
das Eis	la glace
der Zucker	le sucre
das Mehl	la farine
der/das/die Joghurt, -s	le yogourt
die Sahne	la crème
die Butter	le beurre
das Öl	l'huile
der Essig	le vinaigre
der Senf	la moutarde
der Pfeffer	le poivre
das Salz	le sel
die Mayonnaise / Majonäse	la mayonnaise
der/das Ketchup / Ketschup	le ketchup
die Suppe, -n	la soupe
das Getränk, -e	la boisson
das Wasser	l'eau
das Mineralwasser	l'eau minérale
der Saft	le jus
der Apfelsaft / Orangensaft	le jus de pomme / d'orange

der Eistee	le thé froid
die Cola	le coca
eine Dose Cola, Limonade ...	une canette de coca, de limonade ...
der Wein	le vin
das Bier	la bière
viele Biersorten	beaucoup de sortes de bière
der Kaffee	le café
der Tee	le thé
der Kakao	le cacao
die heiße Schokolade	le chocolat chaud
die Milch	le lait
der Teller, -	l'assiette
der Löffel, -	la cuillère
das Messer, -	le couteau
die Gabel, -n	la fourchette
das Glas, die Gläser	le verre
die Tasse, -n	la tasse
die Flasche, -n	la bouteille
die Dose, -n	la canette, la boîte de conserve

**Je suis capable de comprendre une liste de courses et d'en rédiger une.**

- 6 EIER	- 1 KG ZUCKER	- 2 KG KARTOFFELN
- 4 DOSEN LIMONADE	- 300 G. SCHWEINEFLEISCH	- 1 L. MILCH

**Je suis capable de comprendre un texte sur les habitudes alimentaires quotidiennes (horaires, personnes à table, distribution des tâches, composition des repas, capacité personnelle à cuisiner) et je peux m'exprimer à ce sujet.**

Ich frühstücke um 7 Uhr.

Ich esse am Mittag um 12 Uhr 30.

Am Abend essen wir um 18 Uhr.

morgens / mittags / nachmittags / abends

**Zum Frühstück** esse ich Brot und Marmelade und ich trinke Kakao.

**Zum Mittagessen** gibt es manchmal Fisch mit Gemüse.

**Zum Abendessen/Abendbrot** esse ich Suppe mit Nudeln.

Je déjeune à 7 heures.

Je mange à midi à 12 heures 30.

Le soir, nous mangeons à 18 heures.

(tous) les matins / (tous) les midis / (tous) les après-midis / (tous) les soirs

Au petit déjeuner, je mange du pain et de la confiture et je bois du cacao.

Au repas de midi, il y a parfois du poisson et des légumes.

Au souper, je mange de la soupe avec des pâtes.

Am Sonntagnachmittag gibt es Kaffee und Kuchen.

Le dimanche après-midi, il y a du café et du gâteau.

Wir essen Kekse.

Nous mangeons des biscuits.

Oma und Opa / Freunde **kommen zu Besuch**.

Mami et papi / des amis viennent en visite.

Ich esse abends kalt / warm.

Je mange froid / chaud le soir.

Ich esse mit meiner Familie / allein.

Je mange avec ma famille/seul-e.

Ich esse bei meinen Grosseltern.

Je mange chez mes grands-parents.

Ich esse **in der Kantine** / **in der Schulmensa** / in der Schule.

Je mange à la cantine / à la cafétéria de l'école / à l'école.

Ich esse zu Hause / **im Imbiss** / bei Macburger.

Je mange à la maison / au snack / au Macburger.

Ich **decke** den Tisch.

Je mets la table.

Ich **helfe** beim Kochen.

J'aide à faire la cuisine.

Ich **spüle**.

Je lave la vaisselle.

Ich koche manchmal.

Je cuisine parfois.

Meine Geschwister kochen oft.

Mes frères et sœurs cuisinent souvent.

Mein Vater / Meine Mutter kocht meistens.

Mon père / Ma mère cuisine la plupart du temps.

Ich kann (nicht) gut kochen.

Je (ne) sais (pas) bien cuisiner.

Ich kann Nudeln kochen.

Je sais cuire des pâtes.

Ich backe jedes Jahr Weihnachtskekse.

Je fais chaque année des biscuits de Noël.

**Je suis capable de comprendre les goûts et habitudes alimentaires de qqn (éventuellement en rapport avec son pays d'origine) et je peux m'exprimer à ce sujet.**

Pizza **schmeckt** mir gut.

J'aime la pizza. (La pizza me plaît.)

Äpfel **schmecken** mir gut.

J'aime les pommes.

Ich mag Käsefondue / Kabeljau.

J'aime la fondue au fromage / la morue.

Ich esse gern Pommes.

Je mange volontiers des frites.

Ich esse gern italienisch / türkisch / griechisch ...

J'aime manger italien / turc / grec ...

Mein Lieblingsessen ist .....

Mon mets préféré est .....

Ich esse **gern** Kuchen, aber ich esse **lieber** Eis.

Je mange volontiers du gâteau, mais je préfère manger de la glace.

Ich trinke gern Tee, aber ich mag **keinen** Kaffee.

Je bois volontiers du thé, mais je n'aime pas le café.

Im Winter trinke ich gern eine heiße Schokolade.

En hiver j'aime boire un chocolat chaud.

Lasagne finde ich **lecker**.

Les lasagnes, je trouve ça délicieux.

Ich **probiere** gern Desserts.

J'aime goûter des desserts.

Ich esse kein Fleisch. Ich bin Vegetarier-in.

Je ne mange pas de viande. Je suis végétarien-ne.

Ich esse **viel** Gemüse.

Je mange beaucoup de légumes.

scharf

piquant-e, fort-e

fett

gras-se

salzig ≠ süß

salé-e ≠ sucré-e

sauer

acide

bitter

amer, amère

kalt ≠ warm / heiss

froid-e ≠ chaud-e / très chaud-e, brûlant-e

Ich mag keine Bonbons, es ist zu süß.

Je n'aime pas les bonbons, c'est trop sucré.

Ich mag indisches Essen nicht, **weil** es zu scharf **ist**.

Je n'aime pas la nourriture indienne, parce que c'est trop fort.

**Je suis capable de dialoguer au sujet d'habitudes alimentaires.**

- Was **isst** du zum Mittagessen ?
- Meistens Nudeln oder Reis mit Salat.
- Isst du auch manchmal Fleisch ?
- Nein, ich bin Vegetarier.

- Que manges-tu au repas de midi ?
- Le plus souvent des pâtes ou du riz avec de la salade.
- Manges-tu aussi parfois de la viande ?
- Non, je suis végétarien.

**Was** isst du zum Frühstück / zu Mittag / zum Abendessen ?

Que manges-tu au petit déjeuner / à midi / au souper ?

**Um wie viel Uhr** isst du mittags ?

A quelle heure manges-tu à midi ?

**Wo** isst du mittags ?

Où manges-tu à midi ?

**Mit wem** isst du am Mittag ?

Avec qui manges-tu à midi ?

Isst du manchmal im Restaurant / in der Schule ?

Manges-tu parfois au restaurant / à l'école ?

Was gibt's heute zu Mittag ?

Qu'y-a-t-il aujourd'hui à dîner ?

Was isst du gern ?  
Magst du Fisch ?  
Schmeckt dir Käse ?

Qu'aimes-tu manger ?  
Aimes-tu le poisson ?  
Aimes-tu le fromage ?

Isst du alles ?  
Isst du Fleisch ?  
Was isst du nie ?

Manges-tu de tout ?  
Manges-tu de la viande ?  
Qu'est-ce que tu ne manges jamais ?

Wer kocht zu Hause ?

Qui cuisine à la maison ?

***Je suis capable de comprendre un spot publicitaire concernant un aliment.***

***Hunger - keine Lust zu kochen ? Probieren Sie unsere super Pizza !***

***Je suis capable de comprendre des descriptions simples de plats, en m'aidant si nécessaire d'un dictionnaire.***

*Es ist Fleisch, meistens Lammfleisch, mit Zwiebeln, Joghurt und scharfer Sauce. Man isst es warm in einem Fladenbrot. Es kommt aus der Türkei. Was ist es ?*

*Dieses Essen isst man gern im Winter. Es ist typisch in der Schweiz. Man macht Käse mit ein bisschen Wein warm. Man nimmt dann mit der Gabel ein Stück Brot und rührt damit im Käse.*

***Je suis capable de comprendre une carte de snack ou de restaurant.***

#### **SPEISEKARTE**

##### **Vorspeisen**

Salat	5.-
Schinken mit Butter und Brot	8.-
Tomatensuppe	6.50
Gulaschsuppe	4.50

##### **Fleisch**

Schweinesteak vom Grill	12.-
Schnitzel	13.-
½ Hähnchen	13.-
mit Pommes, Reis oder Nudeln	

##### **Vegetarische Gerichte**

Gemüseteller	9.-
Käsespätzli	10.50

##### **Nachtische**

Obstsalat	5.-
Eis (pro Kugel)	3.-
mit Sahne	+ 1.-
Apfelstrudel	7.-

**Preis in Euro**

**Je suis capable de comprendre une conversation simple au restaurant entre un-e client-e qui passe une commande et un-e serveur-se et je peux mener une conversation de ce genre.**

- Ich habe **Durst**. Komm, wir gehen ins Café.
- Gern, ich bin auch sehr **durstig**.
  
- Ich habe **Hunger**. Gehen wir ins Restaurant ?
- Ja, ich bin auch **hungrig**. I
  
- Guten Tag. **Möchten Sie essen ?**
- ▲ Ja, bitte.
- Hier ist die **Speisekarte**.  
**Wollen Sie** schon etwas trinken ?
- Ja, gern. **Ich möchte** Mineralwasser.
- ▲ Und **ich hätte** gern eine Cola light.  
(.....)
  
- ▲ **Für mich** ein halbes Hähnchen mit Pommes.
- Und **ich nehme** ein Schweinesteak mit Reis.
  
- **Mit** oder **ohne** Salat ?
- ▲ ○ Mit Salat bitte.  
(....)
- **Entschuldigung**, kann ich ein Messer haben ?
- Gern.  
(....)
  
- **Hat es Ihnen geschmeckt ?**
- ▲ ○ Ja, sehr.
  
- **Noch etwas ?**
- ▲ Ja, gern. **Zweimal** Obstsalat.  
(....)
- **Zahlen** bitte.
- Ja, das macht 50 Euro.
  
- J'ai soif. Viens, nous allons au café.
- Volontiers, j'ai aussi très soif.
  
- J'ai faim. Allons-nous au restaurant ?
- Oui, j'ai aussi faim.
  
- Bonjour. Aimeriez-vous manger ?
- ▲ Oui, s'il vous plaît.
- Voici la carte (des mets).  
Voulez-vous déjà boire quelque chose ?
- Oui, volontiers. J'aimerais de l'eau minérale.
- ▲ Et moi j'aimerais bien un coca light.  
(.....)
  
- ▲ Pour moi un demi poulet avec des frites.
- Et moi je prends un steak de porc avec du riz.
- Avec ou sans salade ?
- ▲ Avec salade s'il vous plaît.  
(....)
- Excusez-moi, puis-je avoir un couteau ?
- Volontiers.  
(....)
  
- Est-ce que ça vous a plu ?
- ▲ Oui, beaucoup.
  
- Encore quelque chose ?
- ▲ Oui, volontiers, deux salades de fruits.  
(....)
- (Puis-je) payer svp ?
- Oui, ça fait 50 Euros.

Möchtest du Zucker ?

**Ein wenig** Zucker.

**Noch ein bisschen** (Zucker).

**Mehr** Zucker bitte ...

Igitt, das ist **zu** süß !!!

Aimerais-tu du sucre ?

Un peu de sucre.

Encore un peu (de sucre).

Plus de sucre s'il vous plaît ...

Berk, c'est trop sucré !!!

**Je suis capable de raconter une anecdote concernant un repas.**

Ich war gestern mit einer guten Freundin (Rosanna) im Restaurant. Wir haben viel gegessen. Ich habe Fisch genommen, Rosanna wollte lieber Fleisch essen. Das Essen war lecker.

Leider hat meine Freundin ein/eine/einen ..... in ihrem Dessert gefunden. Das war nicht cool.

Ich hatte gestern Geburtstag. Ich habe mit meinen Freunden gefeiert. Meine Eltern haben einen grossen Schokoladenkuchen gekauft. Er hat wirklich gut geschmeckt. Ich habe zu viel gegessen und dann zwei Stunden getanzt. Am Abend hatte ich Bauchschmerzen. Ich habe sehr schlecht geschlafen.

**Je suis capable de comprendre les informations essentielles d'un texte portant sur l'alimentation et la santé et je peux m'exprimer simplement à ce sujet et faire quelques recommandations à un camarade.**

Gesund essen ist wichtig.

Manger sainement est important.

Obst  
Gemüse  
Salat  
Fleisch einmal pro Woche

} ist gesund.

Les fruits,  
Les légumes,  
La salade,  
De la viande une fois  
par semaine,

} c'est sain.

**Zu wenig** essen  
**Zu viel** essen  
Zu viel Fleisch  
Zu viel Zucker  
Zu viele Süssigkeiten  
**Nie** Gemüse essen  
Fettes Fleisch  
Alkohol  
Fastfood

} ist ungesund.

Manger trop peu,  
Trop manger,  
Trop de viande,  
Trop de sucre,  
Trop de sucreries,  
Ne jamais manger de légumes,  
La viande grasse,  
L'alcool,  
Le fastfood,

} c'est malsain.

Zu viel Fastfood macht dick.

Trop de fastfood fait grossir.