

## Questions on health - Revision mats

### Qu'est-ce que tu fais pour garder la forme?

- Je fais de l'exercice (I exercise)
- Je suis un régime alimentaire équilibré (I follow a balanced diet)
- Je mange cinq portions de fruits et légumes par jour (I eat five portions of fruit and vegetables par jour)
- J'évite de manger trop de... (I avoid eating too much/many...)
  - ... sucreries (sugary foods)
  - ... matières grasses (fatty foods)
- Je dors au moins sept heures par jour (I sleep at least seven hours per day)
- Je ne fume pas (I don't smoke)
- Je ne bois pas d'alcool (I don't drink any alcohol)
- Je ne passe pas beaucoup de temps devant l'ordinateur/la télé (I don't spend a lot of time in front of the computer)
- Je bois trois litres d'eau par jour (I drink three litres of water per day)

### Que fais-tu pour contrôler le stress?

- Je me détends en... (I relax by...)
- ...écoutant de la musique
  - ...jouant aux jeux vidéo
  - ...faisant du sport
  - ...faisant du yoga

### Tu dors assez ?

- (a) oui, d'habitude je dors sept heures par nuit (yes, usually I sleep 7 hours per night)
- (b) non, je ne dors pas assez car je me couche trop tard (no, I don't sleep enough because I go to bed too late)

### Que devrais-tu faire pour être plus en forme ? (what should you do to be fitter ?)

- Je devrais... (I should)
- ...manger moins de sucreries (eat less sweet foods)
  - ...manger moins de matières grasses (eat less fatty foods)
  - ...faire plus d'exercice (do more exercise)
  - ...boire moins de boissons gazeuses (drink fewer fizzy drinks)
  - ...passer moins de temps sur l'ordinateur (spend less time in front of the computer)
  - ...apprendre à me détendre (learn to relax)
  - ... sortir un peu plus de la maison (get out of the house more)
  - ...arrêter de fumer (stop smoking)

### Il y a beaucoup d'adolescents qui boivent/fument/se droguent ? Pourquoi, à ton avis ?

Parce qu'ils...

- ... sont curieux et veulent essayer (are curious and want to try)
- ... veulent imiter les célébrités (want to imitate the celebrities)
- ... pour se détendre (to relax)
- ...pour paraître plus 'cools' (to feel more cool)
- ...pour se sentir et paraître des adultes (to feel and look like adults)
- ...veulent faire comme les autres à cause de la pression du groupe (they want to do like the others because of the group pressure)

### Qu'est-ce que tu as mangé hier ?

- Au petit-déjeuner j'ai mangé des céréales avec du lait
- Au déjeuner j'ai pris du riz avec du poulet (at lunch I had rice with chicken)
- Pendant le déjeuner et le dîner j'ai grignoté (I snacked on) des fruits
- J'ai dîné une salade avec du jambon maigre (lean ham)

### C'était sain cela ? (was it healthy ?)

Oui, parce que j'ai pris assez de protéines et de hydrates de carbone et je n'ai pas pris trop de matières grasses ni de sucreries

### Pourquoi est-il nocif pour la santé de passer trop de temps sur l'ordinateur ?

Parce que... cela nous empêche de bouger (this stops us from moving around)  
on ne socialise pas avec les autres (we don't socialize with others)  
j'ai la tendance à grignoter plus (because I tend to snack more)

### Pourquoi est-il nocif pour la santé de passer trop de temps sur l'ordinateur ?

Parce que sur le long terme on peut développer des problèmes de santé graves comme le cancer des poumons et d'autres maladies respiratoire et cardiaques (because in the long run one can develop serious health problems such as lung cancer and other respiratory diseases and heart-related conditions)

### Si tu pouvais changer quelque chose de ton mode de vie afin d'améliorer ta santé/forme, que ferais-tu ?

Si j'étais moins paresseux...(If I was less lazy...)

...je ferais plus d'exercice (I would do more sport)

Si j'étais moins gourmand... (If I was less greedy...)

...je mangerais moins de sucreries et fritures (I would eat less sugary food and fried stuff)

Si j'avais plus de temps... (If I had more time)

... j'irais faire du footing une heure par jour

**1. Qu'est-ce que tu fais pour garder la forme? - Complete with the missing verbs**

- 1- Je \_\_\_\_\_ de l'exercice (I exercise)
- 2- Je suis un \_\_\_\_\_ alimentaire équilibré (I follow a balanced diet)
- 3- Je mange cinq portions de fruits et \_\_\_\_\_ par jour (I eat five portions of fruit and vegetables par jour)
- 4- J'évite de manger trop de \_\_\_\_\_ (sugary foods)
- 5- Je \_\_\_\_\_ au moins sept heures par jour (I sleep at least seven hours per day)
- 6- Je ne \_\_\_\_\_ pas (I don't smoke)
- 7- Je ne \_\_\_\_\_ pas d'alcool (I don't drink any alcohol)
- 8- Je ne \_\_\_\_\_ pas beaucoup de temps devant l'ordinateur/la télé (I don't spend a lot of time in front of the computer)
- 9- Je \_\_\_\_\_ trois litres d'eau par jour (I drink three litres of water per day)



**THE  
LANGUAGE  
GYM**

**Question 2 - Que devrais-tu faire pour être plus en forme ? - Translate**

- a. I should eat fewer fatty foods
- b. I should stop smoking
- c. I should drink fewer fizzy drinks
- d. I should do more sport
- e. I should learn to relax

**Question 3 - Que manges-tu d'habitude ? - match**

Des sucreries	Seafood
De la viande	Rice
Des fruits de mer	Junk food
Des féculents	Sugary foods
Du riz	Fatty foods
De la malbouffe	Pastry
Des matières grasses	Meat
Des viennoiseries	Chicken
Du poulet	Starchy foods
Des légumes	Processed food
Des produits laitiers	vegetables
Des aliments bio	Dairy products
De la nourriture industrielle	Homemade food
De la nourriture maison	Organic foods

**5. Useful verbs - Translate into English**

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| Grignoter =                  | Ajouter =  |
| Diner =                      | Manger =   |
| Gouter =                     | Déjeuner = |
| Prendre (followed by food) = | Eviter =   |

**Question 4 : Comment te détends-tu ? - Split sentences**

En écoutant	Ligne
En sortant	Du yoga
En lisant	De la musique
En t'attachant en	Ma copine / Mon copain
En faisant	Avec des potes
En passant du temps avec	L'ordinateur
En regardant	Un roman
En jouant sur	Jogging
En faisant du	La télé