

Guía de Alimentación y Vida Activa para Adolescentes

Esta guía educativa ofrece consejos prácticos para que los adolescentes mantengan una **vida saludable** a través de una **nutrición equilibrada** y el **ejercicio diario**. El contenido destaca la importancia de consumir **frutas, verduras y legumbres** con regularidad, mientras sugiere limitar la ingesta de **grasas y azúcares** procesados. Además, el texto detalla los beneficios específicos de cada grupo alimenticio, como el **calcio para los huesos** y las **proteínas para los músculos**. Se incluyen también recomendaciones para gestionar el **hábito de comer fuera**, el desayuno y las dietas especiales como el **vegetarianismo**. Finalmente, el documento enfatiza que mantenerse activo físicamente es fundamental para alcanzar un **bienestar integral** y prevenir enfermedades.

PROMPT 1: (RESUMEN VÍDEO)

Como experto en docencia en secundaria y en alimentación, crea un resumen de esta guía de alimentación en francés. El público es alumnado de secundaria de 2ºESO que está aprendiendo el léxico y la temática relacionada con la alimentación. Añade las aclaraciones necesarias (léxico en español de España) e ilustra todo con imágenes claras y el nombre de cada alimento en francés. debe ser muy visual y útil para realizar una posterior comprensión audiovisual. Crea también esa actividad de comprensión audiovisual incluyendo 10 preguntas y sus correspondientes respuestas. Es para un grupo de 2ºESO así que no puede ser muy complicado, pero sí tener cierta complejidad para responder, que no se le dé la respuesta extremadamente fácil. Todo debe estar en francés de Francia. Si puedes incluye también acertijos o scape-game, algo que les motive, las actividades lúdicas les encantan. Desarrolla este vídeo y luego su correspondiente guía escrita con la transcripción y el desarrollo de las actividades

RESPUESTA NOTEBOOKLM: VÍDEO: bien dans son assiette !

PROMPT 2: (COMPRESIÓN ESCRITA)

crea una actividad de comprensión escrita basada en el documento fuente. La actividad debe estar íntegramente en francés. Para 2ºESO. Añade las respuestas al final para el profesor

RESPUESTA NOTEBOOKLM :

Voici une activité de compréhension écrite conçue pour des élèves de 2ºESO, basée sur le guide nutritionnel.



FICHE D'ACTIVITÉ : BIEN MANGER POUR ÊTRE EN FORME !

Nom : _____ Classe : 2º ESO

Introduction : Lis les extraits du guide "Manger, Bouger" et réponds aux questions suivantes pour découvrir comment garder la forme et la santé.

I. VRAI OU FAUX ? (Coche la bonne réponse)

Regarde les sections "À quoi ça sert ?" et "Vrai ou Faux" du document.

Affirmation	Vrai Faux	
1. L'eau est la seule boisson que l'on peut boire à volonté.	☐	☐
2. Les féculents (pâtes, riz, pain) donnent de l'énergie au cerveau.	☐	☐
3. Une barre "lait et chocolat" contient autant de calcium qu'un verre de lait.	☐	☐
4. Le poisson est le seul aliment qui peut remplacer la viande pour le fer.	☐	☐
5. Il est conseillé de manger 3 ou 4 produits laitiers par jour.	☐	☐

II. LES GROUPES ALIMENTAIRES (Association)

Relie chaque groupe d'aliments à son bénéfice pour ton corps.

1. **Les fruits et légumes** (5 par jour) • • **A.** Apportent du calcium pour des os solides.
2. **Les féculents** (à chaque repas) • • **B.** Fournissent l'énergie pour les muscles.
3. **Le lait et les produits laitiers** • • **C.** Donnent des protéines pour les muscles et le cœur.
4. **La viande, le poisson et les œufs** • • **D.** Apportent des vitamines et des fibres.

III. LE BON RYTHME (Complète le texte)

Utilise les mots suivants : **goûter, déjeuner, petit déjeuner, dîner, carburant.**

Après une nuit de sommeil, ton corps a besoin de (1) _____ : c'est le rôle du (2) _____. À midi, le (3) _____ est incontournable pour ne pas grignoter. L'après-midi, tu peux faire un (4) _____ pour tenir jusqu'au soir. Enfin, le (5) _____ est le moment de manger en famille.

IV. ANALYSE DE SITUATION (Réflexion)

Lis la page 14 sur le Fast-food.

Situation : Aujourd'hui, Lucas a mangé un hamburger, une grande portion de frites et un soda avec ses amis.

1. Que doit-il boire pour être plus équilibré selon le guide ?

2. Que doit-il manger ce soir au dîner pour compenser ce repas gras ?

 RÉPONSES POUR LE PROFESSEUR

I. Vrai ou Faux :

1. **Vrai.** L'eau est la seule boisson recommandée à volonté.
2. **Vrai.** Les féculents fournissent l'énergie pour les muscles et le cerveau.
3. **Faux.** Elle contient quatre fois moins de calcium.
4. **Vrai.** Seul le poisson peut remplacer la viande pour le fer.
5. **Vrai.** Le repère est de 3 ou 4 par jour selon la portion.

II. Association : 1-D (Vitamines et fibres) 2-B (Énergie pour les muscles) 3-A (Calcium pour les os) 4-C (Protéines pour les muscles et le cœur)

III. Le bon rythme : (1) carburant, (2) petit déjeuner, (3) déjeuner, (4) goûter, (5) dîner.

IV. Analyse de situation :

1. Il devrait boire de **l'eau** (ou un jus de fruits sans sucre ajouté ou un soda light).
2. Il doit manger des **légumes et des fruits** au dîner.

PROMPT (GEMINI): COMPRENSIÓN ORAL

crea una actividad de comprensión oral sobre este texto para alumnado de 2º ESO. incluye 20 preguntas de comprensión de las cuales 10 sean de verdadero/ falso o respuesta múltiple y otras 10 sean de escribir. añade al final las respuestas.

I have reviewed the video, which is a presentation in French about healthy eating titled "Bien dans ton assiette!".

Here is a listening comprehension activity tailored for a 2nd ESO (Educación Secundaria Obligatoria) level, featuring 20 questions (10 true/false or multiple choice, and 10 short answer), along with the answers.

Actividad de Comprensión Oral: "Bien dans ton assiette !"

Instrucciones: Visualiza el vídeo con atención y responde a las siguientes preguntas.

Parte 1: Verdadero/Falso y Opción Múltiple (Elige la respuesta correcta o indica si es Verdadero [V] o Falso [F])

1. **El vídeo trata sobre cómo cocinar platos difíciles.** (V / F)
2. **Según la sección 1, para comer bien hay que "comer un poco de todo".** (V / F)
3. **¿Cuántos grupos de alimentos o consejos principales se presentan en el menú (índice) del vídeo?**

a) 4

b) 5

c) 6

4. **En la sección 2 "Les Fruits et Légumes" (Las frutas y verduras), ¿cuál es la cantidad recomendada?**

a) Al menos 3 al día.

b) Al menos 5 al día.

c) Solo cuando tienes hambre.

5. **¿Cuál es uno de los "superpoderes" de las frutas y verduras mencionado en el vídeo?**

a) Te dan mucha energía para correr.

b) Están llenos de vitaminas y minerales.

c) Tienen muchas proteínas.

6. **Debes comer frutas y verduras solo en las comidas principales, nunca si tienes un pequeño antojo (petit creux). (V / F)**

7. **La sección 3 trata sobre "L'Énergie des Féculents" (La energía de los carbohidratos/féculas). Se recomienda comerlos en cada comida. (V / F)**

8. **¿Para qué sirven los carbohidratos (féculents) según el vídeo?**

a) Son el carburante de tus músculos y de tu cerebro.

b) Ayudan a tener huesos fuertes.

c) Son solo para deportistas.

9. **¿Cuál de los siguientes NO es un ejemplo de "Féculent" (carbohidrato) según la lista del vídeo?**

a) Pâtes (pasta)

b) Pommes de terre (patatas)

c) Œufs (huevos)

10. **La sección 4, "Protéines & Laitiers", nos dice que estos alimentos ayudan a tener "huesos y músculos sólidos". (V / F)**

Parte 2: Preguntas de Desarrollo (Escribe tu respuesta)

11. Escribe dos beneficios o "super-pouvoirs" de las frutas y verduras que aparecen en el vídeo (además del mencionado en la pregunta 5).

12. En la sección 3 se mencionan tres tipos de "féculents" (carbohidratos). Uno son los alimentos a base de cereales. ¿Cuáles son los otros dos tipos?

13. Da dos ejemplos de alimentos a base de cereales ("Aliments céréaliers") que se muestran en el vídeo.

14. En la sección de proteínas, ¿cuántas veces al día se recomienda comer carne, pescado o huevos?

15. Nombra tres alimentos que se mencionan como fuente de proteínas ("Viande, poisson, œufs").
 16. ¿Para qué nutriente en específico se recomiendan los productos lácteos ("produits laitiers") en el vídeo?
 17. ¿Cuál es la cantidad diaria recomendada de productos lácteos según el vídeo?
 18. ¿Cómo se llama la sección 5 del vídeo? (Escribe el título en francés).
 19. ¿Qué consejo da el vídeo sobre el consumo de azúcar en la sección 5 ("Attention au Sucre !")?
 20. Según el vídeo, ¿son necesarios los productos azucarados ("produits sucrés") para el equilibrio alimentario?
-

Respuestas (Para el profesorado)

Parte 1:

1. **F** (Trata sobre consejos generales de nutrición, no sobre recetas).
2. **V** ("Manger un peu de tout").
3. **c) 6** (El menú muestra 6 puntos, aunque el vídeo se detiene en el 5).
4. **b) Al menos 5 al día.** ("Au moins 5 par jour").
5. **b) Están llenos de vitaminas y minerales.** ("Remplis de vitamines et minéraux").
6. **F** (El vídeo dice que se pueden comer "en cas de petit creux", es decir, si hay un poco de hambre entre comidas).
7. **V** ("À chaque repas !").
8. **a) Son el carburante de tus músculos y de tu cerebro.** ("le carburant de tes muscles et de ton cerveau").
9. **c) Œufs (huevos)** (Los huevos son proteínas, no féculents).
10. **V** ("Os et muscles solides").

Parte 2:

11. Ricos en fibra ("Riches en fibres") y protegen tu salud ("Protègent ta santé").
12. Legumbres secas ("Légumes secs") y Patatas ("Pommes de terre").
13. Pan ("pain"), pasta ("pâtes") o arroz ("riz") - *(Cualquiera de los dos es correcto)*.
14. 1 o 2 veces al día ("1 ou 2 fois par jour").
15. Carne ("Viande"), pescado ("poisson") y huevos ("œufs").
16. Para el calcio ("pour le calcium").
17. 3 o 4 al día ("3 ou 4 par jour").

18. "Attention au Sucre !"
19. Limitar su consumo ("Limiter la consommation").
20. No, el vídeo indica que "no son necesarios" para el equilibrio alimentario ("pas nécessaires à l'équilibre alimentaire").

PROMPT 2 (GEMINI) :le questionnaire doit être en français de France

Voici le questionnaire adapté en français (de France) pour tes élèves de 2° ESO :

Activité de Compréhension Orale : « Bien dans ton assiette ! »

Consignes : Regarde la vidéo attentivement et réponds aux questions suivantes.

Première partie : Vrai/Faux et Choix Multiple (Choisis la bonne réponse ou indique si c'est Vrai [V] ou Faux [F])

1. **La vidéo explique comment cuisiner des plats difficiles.** (V / F)
2. **Selon la première section, pour bien manger, il faut « manger un peu de tout ».**
(V / F)
3. **Combien de groupes d'aliments ou de conseils principaux sont présentés dans le menu (sommaire) de la vidéo ?**
 - a) 4
 - b) 5
 - c) 6
4. **Dans la section 2 « Les Fruits et Légumes », quelle est la quantité recommandée ?**
 - a) Au moins 3 par jour.
 - b) Au moins 5 par jour.
 - c) Seulement quand tu as faim.
5. **Quel est l'un des « super-pouvoirs » des fruits et légumes mentionné dans la vidéo ?**
 - a) Ils te donnent beaucoup d'énergie pour courir.
 - b) Ils sont remplis de vitamines et minéraux.
 - c) Ils sont très riches en protéines.
6. **Tu dois manger des fruits et légumes uniquement pendant les repas principaux, jamais en cas de « petit creux ».** (V / F)
7. **La section 3 parle de « L'Énergie des Féculents ». Il est recommandé d'en manger à chaque repas.** (V / F)
8. **À quoi servent les féculents selon la vidéo ?**

- a) C'est le carburant de tes muscles et de ton cerveau.
- b) Ils aident à avoir des os solides.
- c) Ils sont réservés uniquement aux sportifs.

9. **Lequel de ces aliments N'EST PAS un exemple de féculent selon la liste de la vidéo ?**

- a) Les pâtes
- b) Les pommes de terre
- c) Les œufs

10. **La section 4, « Protéines & Laitiers », nous dit que ces aliments aident à avoir des « os et muscles solides ». (V / F)**

Deuxième partie : Questions à développement (Rédige ta réponse)

- 11. Écris deux bienfaits ou « super-pouvoirs » des fruits et légumes qui apparaissent dans la vidéo (en plus de celui mentionné à la question 5).
- 12. Dans la section 3, trois types de féculents sont mentionnés. L'un d'eux est la catégorie des « aliments céréaliers ». Quels sont les deux autres types ?
- 13. Donne deux exemples d'« aliments céréaliers » qui sont montrés dans la vidéo.
- 14. Dans la section des protéines, combien de fois par jour est-il recommandé de manger de la viande, du poisson ou des œufs ?
- 15. Nomme trois aliments qui sont considérés comme de bonnes sources de protéines dans la section 4.
- 16. Pour quel nutriment spécifique les produits laitiers sont-ils recommandés dans la vidéo ?
- 17. Quelle est la quantité quotidienne recommandée pour les produits laitiers selon la vidéo ?
- 18. Comment s'appelle la section 5 de la vidéo ? (Écris le titre exact).
- 19. Quel conseil la vidéo donne-t-elle sur la consommation de sucre dans la section 5 ?
- 20. Selon la vidéo, les « produits sucrés » sont-ils nécessaires à l'équilibre alimentaire ?

Corrigé (Pour le professeur)

Première partie :

1. **Faux** (La vidéo donne des conseils généraux de nutrition, ce n'est pas une vidéo de recettes).
2. **Vrai** (« Manger un peu de tout »).
3. **c) 6** (Le menu montre 6 points, même si la vidéo s'arrête en détail sur le point 5).
4. **b) Au moins 5 par jour.**
5. **b) Ils sont remplis de vitamines et minéraux.**
6. **Faux** (La vidéo dit qu'on peut en manger « en cas de petit creux »).
7. **Vrai** (« À chaque repas ! »).
8. **a) C'est le carburant de tes muscles et de ton cerveau.**
9. **c) Les œufs** (Les œufs font partie des protéines, pas des féculents).
10. **Vrai** (« Os et muscles solides »).

Deuxième partie :

11. Ils sont riches en fibres (« Riches en fibres ») et ils protègent ta santé (« Protègent ta santé »).
12. Les légumes secs et les pommes de terre.
13. Le pain, les pâtes ou le riz (*deux réponses parmi ces trois*).
14. 1 ou 2 fois par jour.
15. La viande, le poisson et les œufs.
16. Pour le calcium.
17. 3 ou 4 par jour.
18. « Attention au Sucre ! »
19. Il faut limiter sa consommation (« Limiter la consommation »).
20. Non, la vidéo indique qu'ils ne sont « pas nécessaires à l'équilibre alimentaire ».