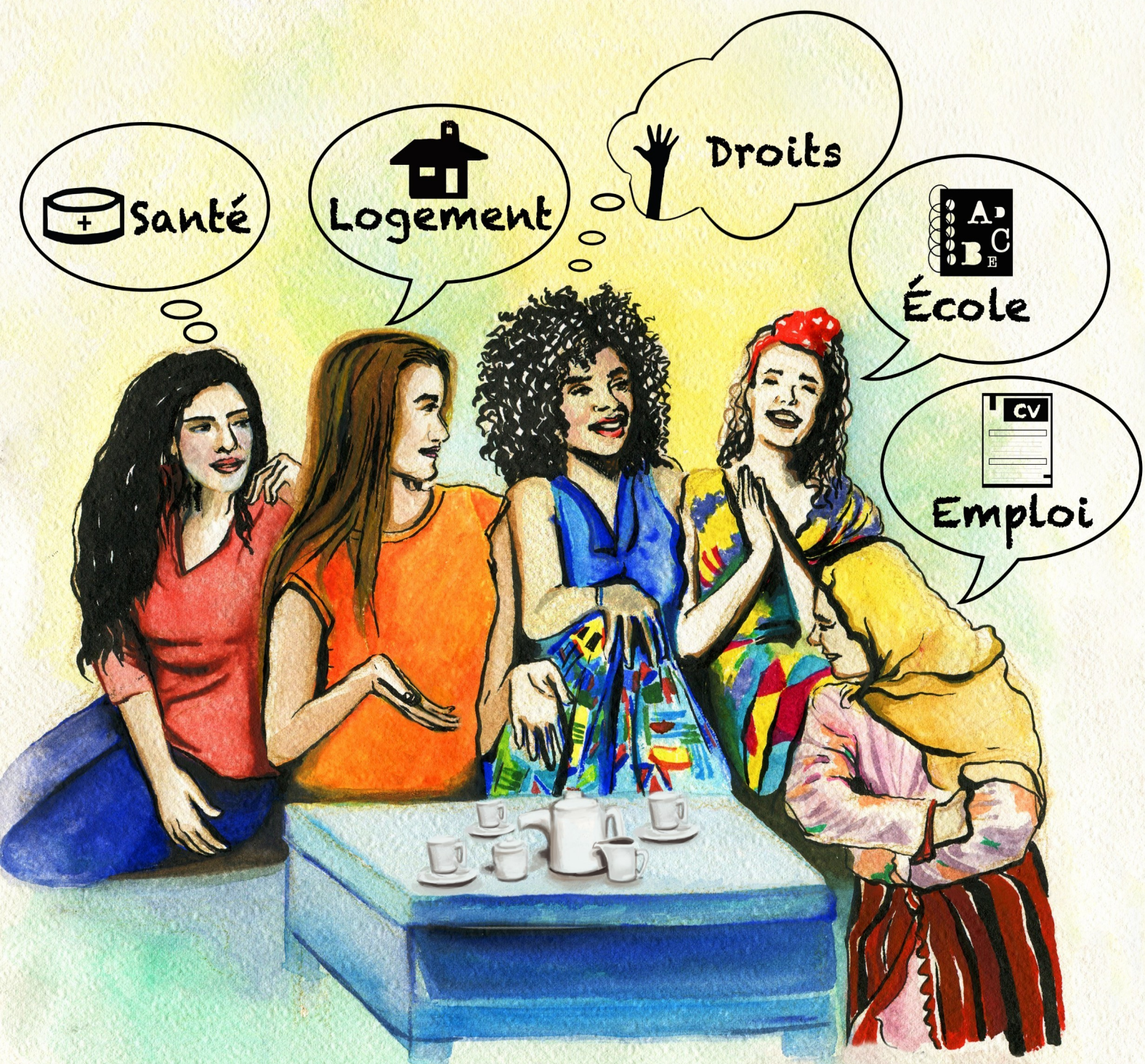


Journal de Bord



Des informations et des exercices
sur les droits et la vie quotidienne en France

Depuis plusieurs années, l'association Grdr anime des ateliers de pratique orale du français auprès de femmes immigrées. Nous parlons en français de différents sujets en lien avec les droits et la vie quotidienne en France.

Ces ateliers ont pour but de :

- faciliter l'autonomie des personnes afin de leur permettre de mieux connaître et faire valoir leurs droits et de découvrir des structures locales (associations et services publics) qu'elles peuvent solliciter,
- favoriser l'apprentissage du français.

Le **Journal de Bord** est un support utilisé en atelier et remis à chaque personne. Les séquences thématiques sont ajoutées au fur et à mesure que les sujets sont abordés en ateliers.

Chaque thématique est indépendante et se compose :

- d'une partie informative reprenant des éléments clés vus en atelier
- d'une partie pratique comportant plusieurs exercices pour pratiquer la langue, mémoriser certaines tournures de phrases et mots de vocabulaire.

Plus précisément, chaque séquence est organisée de la manière suivante :

- Les objectifs, savoirs et savoir-faire sont annoncés au début de chaque séquence
- L'encart « C'est quoi ... ? » définit un mot ou un concept au cœur de la thématique
- Les mots à retenir mettent l'accent sur le vocabulaire (re) découvert
- L'encart « Le saviez-vous ? » revient sur un texte, une personnalité, un événement important
- Les différents exercices représentent la partie pratique abordée en atelier, en groupe ou individuellement, ou plus tard chez soi
- Enfin à la fin de chaque séquence, deux encarts « Mémo » et « Adresses utiles » mettent l'accent sur des informations à retenir, des lieux et structures locales à connaître.

Le **Journal de Bord** est donc un outil accessible en version modifiable en ligne, il a vocation à être imprimé et distribué aux participants. Ce n'est pas un manuel supplémentaire mais un support souple, adaptable et local.

Sur le site web www.femmes-migrations.org, le Grdr met à disposition des animateurs et formateurs, professionnels ou bénévoles, les outils créés : trames de conduite des ateliers, séquences du **journal de bord**, matériel utilisé. Ces outils peuvent être adaptés et enrichis, afin de les faire correspondre au niveau du groupe ou de la personne, ainsi qu'à l'environnement local du lieu où se déroulent les ateliers.

Le Grdr remercie toutes les personnes et services qui ont témoigné d'un intérêt pour ce travail et qui ont contribué, de près ou de loin, à sa création à travers des conseils, des réflexions et un soutien financier. Nous remercions aussi celles et ceux qui participeront à sa diffusion.



Maison de l'économie sociale et solidaire
235 boulevard Paul Painlevé - 59000 LILLE

09 62 35 83 87

contact.femmes.migrations@grdr.org



Cofinancé par
l'Union européenne



COMMENT MANGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?



MES OBJECTIFS

- Je veux cuisiner varié et équilibré
- Je veux être capable de comprendre et d'expliquer une recette de cuisine



C'EST QUOI MANGER VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ ?

C'est suivre les conseils de la pyramide alimentaire :

Les aliments sucrés : 1 fois par jour maximum

Les aliments gras : 1 fois par jour maximum

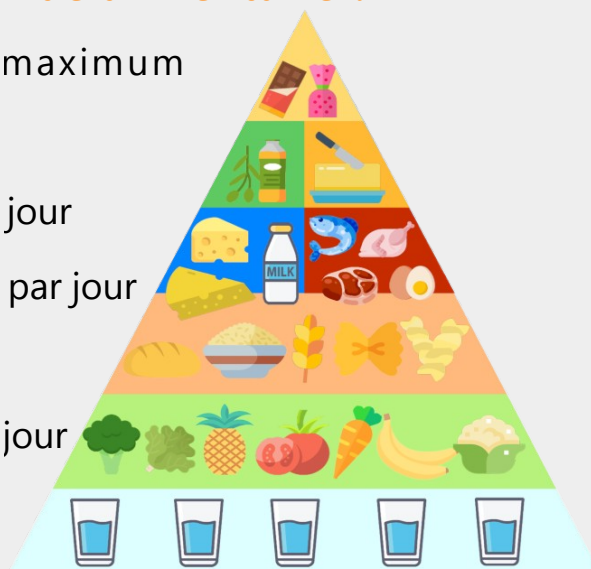
La viande - le poisson - les œufs : 1 fois par jour

Le lait - le fromage - les yaourts : 1 ou 2 fois par jour

Le riz - le pain - les pâtes : 3 fois par jour

Les légumes - les fruits : au moins 5 fois par jour

L'eau: autant qu'on veut !





12 MOTS À RETENIR

Ingrédients		Ustensiles de cuisine	
De la farine		Un saladier	
Des œufs		Une fourchette	
Du lait		Une cuillère en bois	
Du sel		Un fouet	
Du sucre		Une poêle	
Du beurre		Une louche	

... Exercice 1 ...

Retrouvez les noms de ces fruits et légumes :

The crossword puzzle grid is composed of white squares with black borders. The letters are placed in the following positions:

- Row 1: Column 2 contains 'B', Column 3 contains 'A', Columns 4, 5, 6, and 7 are empty.
- Row 2: Column 3 contains 'P', Column 4 is empty, Column 5 contains 'P', Column 6 is empty, Column 7 is empty.
- Row 3: Column 1 contains 'F', Column 2 is empty, Column 3 is empty, Column 4 is empty, Column 5 is empty, Column 6 is empty.
- Row 4: Column 1 contains 'O', Column 2 is empty, Column 3 is empty, Column 4 is empty, Column 5 is empty, Column 6 is empty.

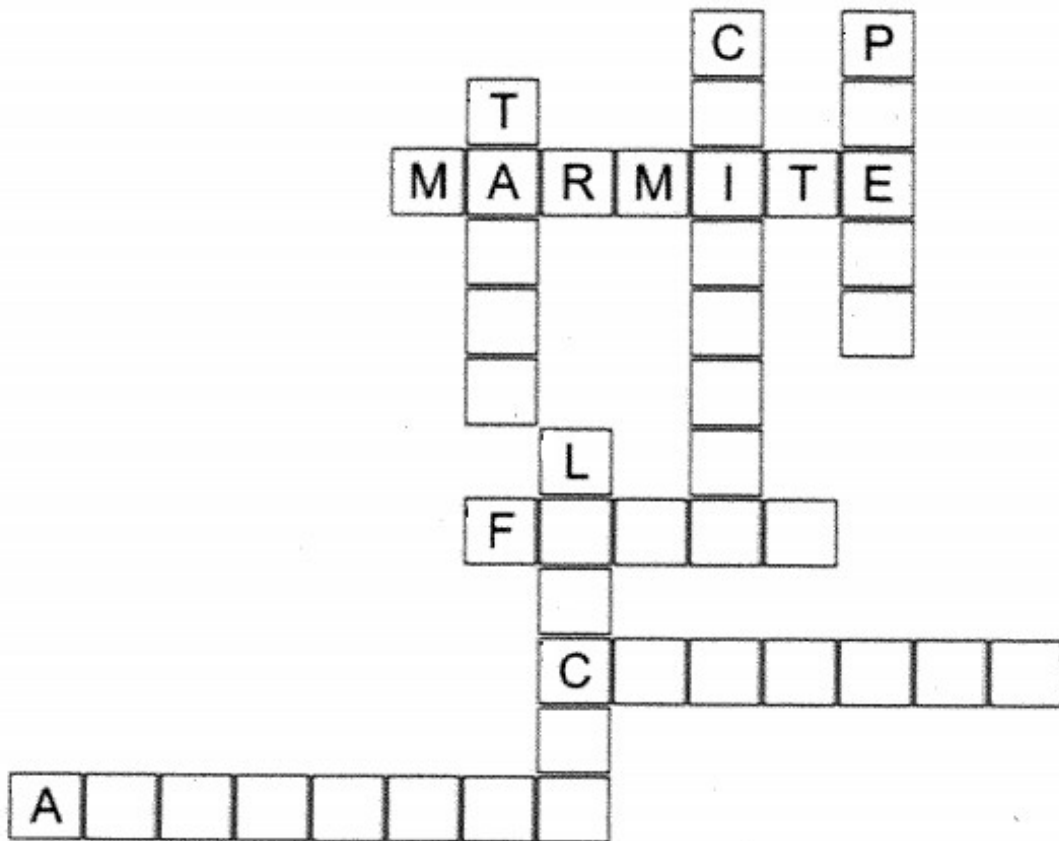
The images are positioned around the grid:

- Banana: Above the 'B' and 'A'.
- Pear: Above the 'P' in Row 2, Column 3.
- Strawberry: To the left of the 'F'.
- Onion: To the left of the 'O'.
- Eggplant: Above the 'A'.

... Exercice 2 ...

Remplacez les noms de ces ustensiles :

COUTEAU, ASSIETTE, TASSE, LOUCHE, FOUET, CUIILLÈRE, POÊLE



... Exercice 3 ...

Cochez « V » si vous pensez que la phrase est vraie ou « F » si vous pensez qu'elle est fausse, comme dans l'exemple :

	V	F
Pour être en bonne santé, nous devons manger au moins 5 fruits ou légumes par jour	X	
Pour être en bonne santé, il faut manger de la viande à tous les repas		
Le fromage est un produit laitier		
Pour avoir une alimentation équilibrée, nous devons manger beaucoup de sucre		
On peut boire de l'eau autant qu'on veut		
Pour avoir de l'énergie, on peut manger du riz, du pain ou des pâtes à tous les repas		

... Exercice 4 ...

Les verbes de la cuisine : reliez comme dans l'exemple

Couper en morceaux



Faire cuire



Mélanger



Éplucher



Servir



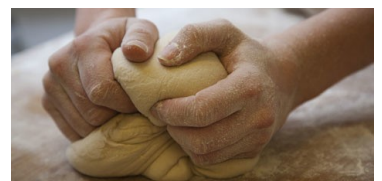
Mesurer



Pétrir



Peser



LA RECETTE DES CRÊPES

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Temps Total : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de farine

1/2 L de lait

1 pincée de sel

2 c à s de sucre

50 g de beurre fondu

4 œufs

Préparation :

1. **Mettez** la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.
2. **Faites** un puits au milieu et **versez**-y les œufs battus à la fourchette.
3. **Commencez** à mélanger doucement la farine avec une cuillère en bois. Quand le mélange devient épais, **ajoutez** le lait froid petit à petit. On peut utiliser un fouet pour éviter les grumeaux.
4. Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide, si elle est trop épaisse, **rajoutez** un peu de lait. **Ajoutez** ensuite le beurre fondu et **mélangez** bien.
5. **Faites cuire** les crêpes dans une poêle chaude. **Versez** une petite louche de pâte dans la poêle, **faites** un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. **Posez** sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.
6. **Laissez** cuire environ une minute de ce côté : la crêpe est prête ! Pour finir, **répétez** jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

... Exercice 5 et 6 ...

Retrouvez le mot qui correspond à l'abréviation, comme dans l'exemple :

Abréviation de temps	Abréviation de quantité
1 s : une seconde	1 g : un gramme
1 min :	1 kg :
1 h :	1 l :
	1 c à s :
	1 c à c :

Pour donner un ordre, une consigne ou un conseil à quelqu'un, on utilise le temps de **l'impératif**, comme dans la recette des crêpes.

Attention : pas de pronom « je », « tu », « vous »,...

À votre avis, comment donne-t-on un ordre ou un conseil à quelqu'un à qui on dit « tu » :

- Versez → Verse
- Commencez → Commence
- Ajoutez →
- Laissez →
- Mélangez →
- Posez →
- Répétez →

... Exercice 7 ...

Composez un menu que vous aimez :

Entrée :

.....

Plat :

.....

.....

Dessert :

.....

Boisson :



Le saviez-vous ?

- Le 6 janvier, en France, c'est l'épiphanie. C'est une fête d'origine religieuse qui célèbre l'arrivée des rois mages auprès de l'enfant Jésus, dans la religion catholique.
- Dès le premier dimanche de janvier, et souvent jusqu'à la fin du mois, on mange la galette, aux pommes ou à la frangipane.



COMMENT MANGER POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?



MÉMO

L'eau est vitale ! Cela se voit à l'importance de ce liquide dans la composition de notre corps.

En moyenne, notre corps est constitué de 65 % d'eau, ce qui correspond à environ 45 litres pour une personnes de 70 kilos !



ADRESSES UTILES

- **Aide alimentaire :**
-
-