

**LA NOURRITURE ET  
LES BOISSONS VLOG STYLE  
FRENCH LISTENING PRACTICE  
FOR STUDENTS**



**ADVANCED BEGINNER /  
CEFR A2 / GCSE & IGCSE  
TRANSCRIPTION**

© 2024 [WWW.THEIDEALTEACHER.COM](http://WWW.THEIDEALTEACHER.COM)

Bonjour, je m'appelle **Maryline** et j'ai 39 ans. Je suis ingénieure pédagogique et maman de 4 enfants. Aujourd'hui, je vais vous parler de mes habitudes alimentaires. Pour le petit déjeuner, en général, je prends une boisson chaude ici un matcha latte que j'adore. Je mange toujours aussi un œuf à la coque. J'aime prendre mes céréales, précisément, du granola avec du lait et je mange toujours un fruit que ce soit une pomme ou une banane.

Les Français et surtout les enfants et les adolescents en général vont manger des céréales le matin avec du lait. Ils vont boire peut-être une boisson chaude, telle que du chocolat chaud, ou boire du jus d'orange. Ils peuvent également manger un petit pain. **Mes** enfants, par exemple, adorent manger des petits pains au chocolat.

Pour le déjeuner, j'essaie de manger très équilibré avec toujours une céréale, que ce soit des pâtes, du riz ou ça peut être des féculants, tels que les pommes de terre. Je mange de la viande et des légumes que je cuis souvent à la vapeur. Comme boisson, je bois, en général, de l'eau ou de la limonade fraîche.

Les enfants et les adolescents pour le repas de midi vont manger plutôt des choses telles que: pizza, hamburger mais, parfois, certains enfants ou adolescents aiment aussi les repas équilibrés.

Pour le dîner ce soir je vais faire une soupe: une soupe de légumes. j'adore faire des soupes accompagnées d'un pain que je fais moi-même. Les soupes c'est plutôt pour l'hiver. Suivant les saisons, je cuisine des choses différentes: la soupe pour l'hiver et les salades pour l'été, mais toujours quelque chose de léger pour le soir.

En terme de snack au goûter, j'aime beaucoup manger des fruits me faire un milkshake que ce soit à la banane ou à la fraise. **Mes** enfants adorent les goûters sucrés, forcément ils aiment les gâteaux. **Mais** comme je suis une maman qui fait beaucoup de pâtisserie, ils ont de la chance d'avoir les gâteaux fait maison.

Quand j'étais jeune, en revanche, j'aimais beaucoup les choses sucrées comme mes enfants: j'aimais les bonbons, les gâteaux au chocolat, les biscuits et tous les jus de fruits.

Le restaurant nous essayons d'y aller au moins une fois par mois avec les enfants. C'est un moment que nous apprécions beaucoup. Nous essayons de manger des choses différentes telles que: poisson, viande ou des choses qui font vraiment plaisir aux enfants. Dimanche dernier nous sommes allés au restaurant et nous avons mangé du poisson. Les enfants aiment beaucoup et surtout qu'il y avait des frites, alors les enfants adorent les frites. On a adoré ce restaurant parce qu'il y avait un parc derrière où l'on pouvait observer des animaux, tels que lapin, poule et moutons. Le point négatif de ce restaurant c'est le manque de place dans le parking. Effectivement impossible de se garer mais au-delà de ça une super expérience!