MFL Satchel • GCSE French

Food and everyday choices

Sain ou malsain ?

Healthy or unhealthy?

Module 4 · Zone de culture
En pleine forme

Higher Tier
Describe dishes, explain preferences and understand everyday advice.



Knowledge organiser: dishes and advice

French in navy · English in purple

Describe ingredients

Ce plat contient… = This dish contains…
Ces gâteaux contiennent… = These cakes contain…
du poisson / du poulet = fish / chicken
du riz / du fromage = rice / cheese
de la viande / de la sauce = meat / sauce
des fruits / des légumes = fruit / vegetables
du chocolat / du sucre = chocolate / sugar

Give and qualify an opinion

Le plat a bon goût. = The dish tastes good.
Je n'aime pas le goût. = I do not like the taste.
C'est délicieux. = It is delicious.
sain / malsain = healthy / unhealthy
bon / mauvais pour la santé = good / bad for health
végétarien(ne) = vegetarian
végan(e) = vegan

Advice: the vous imperative

Mangez des légumes. = Eat vegetables.
Buvez de l'eau. = Drink water.
Faites de la natation. = Go swimming.
Allez à pied. = Go on foot.
Dormez bien. = Sleep well.
Essayez un nouveau sport. = Try a new sport.
Choisissez une activité. = Choose an activity.

Quantities, negatives and reasons

plus de / moins de = more / less, fewer
au moins = at least
Ne mangez pas… = Do not eat…
Il faut + infinitif = You must + infinitive
parfois / tous les jours = sometimes / every day
parce que / cependant = because / however
Ça dépend de la recette. = It depends on the recipe.

Vocabulary workshop: ingredients and opinions

Learn complete chunks with their English meanings.

Ingredients

du fromage = cheese
du poisson / du poulet = fish / chicken
du riz = rice
de la viande / de la sauce = meat / sauce
des frites = chips / fries
des fruits / des légumes = fruit / vegetables
du chocolat / de la glace = chocolate / ice cream

Opinion and recipe language

Ce plat contient… = This dish contains…
C’est délicieux. = It is delicious.
Le plat a bon goût. = The dish tastes good.
Je préfère cette version. = I prefer this version.
C’est sans viande. = It is meat-free.

A meat-free dish may contain dairy or eggs.
Check the ingredients before calling it vegan.

Meals and mealtimes

Bon appétit !

Enjoy your meal!

Module 4 · Unité 1
En pleine forme

Higher Tier
Describe meals, explain preferences and avoid repeating food nouns.



Knowledge organiser: meals and food choices

French in navy · English in purple

Meals and present-tense verbs

pour le petit-déjeuner = for breakfast
à midi / le soir = at lunchtime / in the evening
après les cours = after lessons
je mange / je bois = I eat / I drink
je prends / je choisis = I have / I choose
si j'ai faim / soif = if I am hungry / thirsty
on mange en famille = we eat as a family

Food and partitive articles

du pain / du poulet = bread / chicken
du poisson / du lait = fish / milk
du thé à la menthe = mint tea
de la glace = ice cream
de l'eau = water
des œufs / des pâtes = eggs / pasta
des fruits / des légumes = fruit / vegetables

Negatives and the pronoun en

Je ne mange pas de viande. = I do not eat meat.
Je ne bois pas d'eau. = I do not drink water.
J'en mange beaucoup. = I eat a lot of it / them.
J'en bois un verre. = I drink a glass of it.
Je n'en mange pas. = I do not eat any.
Je n'en mange pas trop. = I do not eat too much of it.
Ça a bon goût. = It tastes good.

Small words with a big effect

sans viande = without meat
sauf ma mère = except my mother
au lieu de = instead of
souvent / parfois = often / sometimes
d'habitude / sinon = usually / otherwise
ensuite / cependant = then / however
un verre de lait = a glass of milk

Vocabulary workshop: a day of meals

Learn full food phrases and mealtime expressions.

Food and drink

du pain / du lait = bread / milk
des œufs / des fruits = eggs / fruit
un sandwich = a sandwich
du poulet / du poisson = chicken / fish
des pâtes / des légumes = pasta / vegetables
de la glace = ice cream
de l'eau / du thé = water / tea

Mealtimes and frequency

Pour le petit-déjeuner,… = For breakfast,…
À midi,… = At lunchtime,…
Après les cours,… = After lessons,…
Le soir,… = In the evening,…
Je prends souvent… = I often have…
Si j'ai faim,… = If I am hungry,…
Si j'ai soif,… = If I am thirsty,…
Sinon,… = Otherwise,…

Feelings and responses

Bien dans ma peau

Feeling good about myself

Module 4 · Unité 2
En pleine forme

Higher Tier
Describe feelings, explain reasons and respond with care.



Knowledge organiser: feelings and responses

French in navy · English in purple

Ask and describe

Comment tu te sens ? = How do you feel?
Qu'est-ce qui ne va pas ? = What is wrong?
Je me sens… = I feel…
heureux / heureuse = happy
fatigué(e) / inquiet, inquiète = tired / worried
triste / calme / en colère = sad / calm / angry
un peu / assez / vraiment = a little / quite / really

Explain and respond

j'ai mal dormi = I slept badly
j'ai un examen = I have an exam
mon ami a changé de collège = my friend changed school
mon équipe a gagné = my team won
Je suis là pour toi. = I am here for you.
Tu veux en parler ? = Do you want to talk about it?
Je comprends. = I understand.

Modal verbs + infinitive

je dois / tu dois = I must / you must
il / elle doit = he / she must
je peux / tu peux = I can / you can
il / elle peut = he / she can
je veux / tu veux = I want / you want
il / elle veut = he / she wants
Tu peux parler. = You can talk.

Tu-form commands and negatives

Écoute / Parle = Listen / Speak
Fais / Va / Sois = Do / Go / Be
Écoute un peu de musique. = Listen to some music.
Sois patient(e). = Be patient.
N'oublie pas… = Do not forget…
Ne t'inquiète pas. = Do not worry.
Tu ne peux pas… = You cannot…

Vocabulary workshop: feelings and reasons

Learn full phrases and adjective pairs.

Describe a feeling

heureux / heureuse = happy
fatigué / fatiguée = tired
inquiet / inquiète = worried
stressé / stressée = stressed
triste = sad
calme = calm
en colère = angry
seul / seule = alone / lonely

Give a reason

J’ai mal dormi. = I slept badly.
J’ai un examen. = I have an exam.
Mon équipe a gagné. = My team won.
Mon ami a changé de collège. = My friend changed school.
Ma sœur a cassé mon portable. = My sister broke my phone.

Use parce que to connect feeling and reason.

Symptoms and appointments

Ça ne va pas ?

Are you feeling unwell?

Module 4 · Unité 3
En pleine forme

Higher Tier
Explain symptoms and past events, then arrange an appointment.



Knowledge organiser: symptoms and appointments

French in navy · English in purple

Body parts

la tête / la gorge = head / throat
le ventre / le dos = stomach, tummy / back
le bras / la main = arm / hand
la jambe / le pied = leg / foot
l'oreille / l'œil = ear / eye
les yeux / les oreilles = eyes / ears
le nez / la bouche = nose / mouth

Symptoms with avoir

J'ai mal au dos. = My back hurts.
J'ai mal à la tête. = I have a headache.
J'ai mal à l'oreille. = My ear hurts.
J'ai mal aux yeux. = My eyes hurt.
J'ai de la fièvre. = I have a fever.
J'ai froid / chaud. = I feel cold / hot.
Je suis malade. = I am ill.

Booking and checking details

Je voudrais prendre rendez-vous. = I would like to book an appointment.
Quel est le problème ? = What is the problem?
Pour quand ? = For when?
À quelle heure ? = At what time?
Quelle est l'adresse ? = What is the address?
Vous pouvez répéter ? = Can you repeat?
Merci. Au revoir. = Thank you. Goodbye.

Past events and plans

J'ai eu un accident. = I had an accident.
Je me suis cassé le bras. = I broke my arm.
Je me suis reposé(e). = I rested.
Ça s'est passé hier. = It happened yesterday.
Je me sens mieux. = I feel better.
Je vais appeler le cabinet. = I will call the surgery.
Je ne peux pas venir. = I cannot come.

Vocabulary workshop: body parts and symptoms

Learn each noun with its article, then a complete symptom.

Body parts

le nez / la bouche = nose / mouth
la gorge / le ventre = throat / stomach
le dos / le bras = back / arm
la main / la jambe = hand / leg
le pied / l'oreille = foot / ear
l'œil / les yeux = eye / eyes

Point to a labelled diagram or recall the word.

Complete symptom phrases

J'ai mal à la gorge. = I have a sore throat.
J'ai mal au ventre. = My stomach hurts.
J'ai mal aux pieds. = My feet hurt.
J'ai de la fièvre. = I have a fever.
J'ai faim / soif. = I am hungry / thirsty.
J'ai peur. = I am afraid.

Avoir mal au cœur is an idiom for feeling sick / nauseous, not a diagnosis.

Resolutions and future choices

Je change ma vie

I’m changing my life

Module 4 · Unité 4
En pleine forme

Higher Tier
Make resolutions, explain purposes and develop a realistic next step.



Knowledge organiser: resolutions and the future

French in navy · English in purple

Regular future forms

je travaillerai = I will work
tu travailleras = you will work
il / elle travaillera = he / she will work
nous travaillerons = we will work
vous travaillerez = you will work
ils / elles travailleront = they will work
infinitive + -ai, -as, -a, -ons, -ez, -ont

Useful irregular forms

j'irai = I will go
j'aurai = I will have
je serai = I will be
je ferai = I will do / make
Je ferai plus d'efforts. = I will make more effort.
J'aurai plus de patience. = I will be more patient.
Je ne parlerai pas. = I will not speak.

Personal resolutions

j'aiderai les autres = I will help others
je mangerai mieux = I will eat better
je passerai moins de temps… = I will spend less time…
je jouerai au tennis = I will play tennis
j'écouterai la prof = I will listen to the teacher
je me coucherai plus tôt = I will go to bed earlier
à l'avenir = in the future

Develop the purpose or alternative

pour + infinitif = to / in order to…
afin de / d'… = in order to…
au lieu de / d'… = instead of…
avant de / d'… = before…
pour aider ma sœur = to help my sister
au lieu de regarder… = instead of watching…
avant d'aller au lit = before going to bed

Vocabulary workshop: resolutions you can explain

Learn the complete future-tense chunk.

School and relationships

Je travaillerai plus sérieusement. = I will work more seriously.
J’aiderai les autres. = I will help others.
J’aurai plus de patience. = I will have more patience.
Je serai plus gentil(le). = I will be kinder.
J’écouterai la prof. = I will listen to the teacher.

Activities and routines

J’irai à un cours de danse. = I will go to a dance class.
Je ferai du vélo. = I will go cycling.
Je jouerai au tennis. = I will play tennis.
Je passerai moins de temps en ligne. = I will spend less time online.
Je mangerai plus de légumes. = I will eat more vegetables.

Then, now and next

Mieux vivre

Living better

Module 4 · Unité 5
En pleine forme

Higher Tier
Tell a fictional life story across past, present and future.



Knowledge organiser: then, now and next

French in navy · English in purple

Past: the imperfect

quand j'étais plus jeune = when I was younger
j'étais timide = I was shy
j'avais peur = I was afraid
je faisais du sport = I used to do sport
j'habitais… = I used to live…
je jouais au basket = I used to play basketball
je ne faisais rien = I used to do nothing

Present: life now

maintenant = now
je suis optimiste = I am optimistic
j'ai plus de confiance = I have more confidence
je fais de la musique = I make music
j'écris des chansons = I write songs
je raconte ma vie = I tell my life story
je lutte pour l'égalité = I campaign for equality

Future: ambitions and actions

à l'avenir = in the future
je serai… = I will be…
j'aurai… = I will have…
je ferai… = I will do / make…
j'aiderai les autres = I will help others
je continuerai à chanter = I will continue singing
je travaillerai… = I will work…

Negatives and useful contrasts

je n'étais pas heureux/se = I was not happy
je n'ai plus peur = I am no longer afraid
je ne suis plus seul(e) = I am no longer alone
je ne fais rien = I do nothing
je n'accepterai jamais… = I will never accept…
mais / cependant = but / however
ma vie est meilleure = my life is better

Vocabulary workshop: telling a life story

Learn phrases for circumstances, activities and ambitions.

Past and present

j'habitais dans la banlieue = I lived in the suburbs
je travaillais dans un hôtel = I used to work in a hotel
j'étais timide = I was shy
maintenant, j'étudie la musique = now I study music
j'écris des poèmes = I write poems
je me sens optimiste = I feel optimistic

Purpose and future

je donne de l'espoir = I give hope
la justice et l'égalité = justice and equality
je lutte contre les préjugés = I oppose prejudice
j'aiderai les autres jeunes = I will help other young people
je jouerai dans des films = I will act in films

Je suis né(e) en France. = I was born in France.
Je suis né(e) en Côte d'Ivoire. = I was born in Côte d'Ivoire.

MFL Satchel • GCSE French

Grammar in everyday contexts

Grammaire 1 & 2

Grammar review and practice

Module 4
En pleine forme

Higher Tier
Describe routines, explain choices and connect three time frames.



Knowledge organiser: Module 4 grammar

French in navy · English in purple

Food articles and en

du pain / de la glace = bread / ice cream
de l'eau / des fruits = water / fruit
pas de viande / pas d'eau = no meat / no water
J'aime le poisson. = I like fish.
J'en mange beaucoup. = I eat a lot of it / them.
J'en bois un verre. = I drink a glass of it.
Je n'en mange pas. = I do not eat any.

Commands and modal verbs

Écoute / Écoutez = Listen, tu / vous forms
Fais / Faites = Do, tu / vous forms
Va / Allez = Go, tu / vous forms
Sois patient(e). = Be patient.
Ne t'inquiète pas. = Do not worry.
Tu peux parler. = You can talk.
Elle veut venir. = She wants to come.

Symptoms and past events

au bras / à la tête = in the arm / head
à l'oreille / aux yeux = in the ear / eyes
J'ai de la fièvre. = I have a fever.
Je suis malade. = I am ill.
Je me suis reposé(e). = I rested.
Elle s'est cassé le bras. = She broke her arm.
Je ne me suis pas reposé(e). = I did not rest.

Future and time-frame contrasts

je travaillerai = I will work
j'irai / j'aurai = I will go / have
je serai / je ferai = I will be / do
j'étais / je suis / je serai = I was / am / will be
j'avais / j'ai / j'aurai = I had / have / will have
je faisais / je fais / je ferai = I used to do / do / will do
je n'ai plus peur = I am no longer afraid

Vocabulary and grammar chunks

Learn phrases you can transfer to new situations.

Routines and communication

Je prends du pain. = I have bread.
J’en mange souvent. = I often eat it.
Tu peux m’expliquer. = You can explain to me.
Parle avec moi. = Speak with me.
Je voudrais prendre rendez-vous. = I would like to book an appointment.

Changes across time

J’avais peur. = I was afraid.
Je n’ai plus peur. = I am no longer afraid.
Je me suis reposée. = I rested, feminine speaker.
Je ferai plus d’efforts. = I will make more effort.
Je travaillerai pour progresser. = I will work to make progress.

Sort the chunks by grammar structure.