

Da Costa Emilie  
Monnier Laura  
5°A

Année scolaire : 2005/2006

LA SANTÉ EST DANS L'ASSIETTE

Les dix commandements

Certains conseils sont précieux pour permettre à l'organisme d'être en forme longtemps. Nous allons en donner dix pour être en bonne santé.

1 - Il faut que tu manges ou boives trois produits laitiers par jour, comme le lait, le fromage, les yaourts, le beurre et la chantilly, pour que tes os soient fortifiés à l'adolescence.



2 - Il faut que tu manges du sucre, comme les pâtisseries, les confiseries, mais raisonnablement, car tu peux avoir le diabète.



3 - Il faut que tu manges au moins cinq fruits et légumes par jour, comme la pomme, les carottes, l'orange et la tomate pour avoir des vitamines et des sels minéraux.



4 - Il faut que tu manges des graisses comme l'huile, mais en limiter la consommation, car tu peux avoir des maladies cardiovasculaires et du cholestérol.



5 - Il faut que tu manges des féculents chaque jour, du pain, des pommes de terres ou des céréales, car ces aliments sont riches en glucides et donnent de l'énergie.

6 - Il faut boire de l'eau pour hydrater le corps, limiter les boissons sucrées et avantager l'eau minérale, pour ne pas absorber trop de sucre.



7 - Il faut que tu fasses au moins trente minutes d'activité sportive/ comme des promenades, du vélo, etc....



8 - Il ne faut pas que tu grignotes entre les repas, car tu pourrais grossir, et même obèse.

*devenir*

9 - Il faut avant chaque repas, te laver les mains pour enlever toutes les bactéries et utiliser du savon.



10 - Il faut que tu manges lentement à table et que tu mâches bien tous les aliments pour que la digestion se passe mieux.

**Si tu suis ces dix commandements, alors ton organisme t'en sera reconnaissant.**

### Résumé :

Les dix commandements que nous avons proposés sont à suivre pour avoir une bonne santé : consommer des produits laitiers, des fruits et légumes frais, peu de sucres et de graisses. La meilleure boisson pour le corps est l'eau. Le grignotage est l'ennemi de l'estomac qui a besoin de repos.

Si on mange de tout en de bonnes quantités, c'est la santé garantie.

Bien sûr il faut aussi bouger, et respecter des règles d'hygiène pour faire fuir les microbes !

