

1 Complétez avec les mots de la liste.

diabète, gras, hypertension, habitudes, déséquilibrée, sautent, en trop, consomment, en dehors, nuit, malbouffe, grignotent, surpoids, riches, alimentaire, obèses, sucrés

Les ados champions de la

De nombreux ados ont une alimentation Comme ils fréquentent les fast-foods, ils des aliments trop en calories, trop et trop De plus, ils n'auraient pas d'horaires car ils mangent des repas (ils des chips et d'autres « snacks ») et ils des repas très importants comme le petit déjeuner. Ce déséquilibre à leur santé. Certains ont des kilos (16,9% des enfants de 6 à 17 ans sont en) et d'autres sont déjà Il est indispensable que les ados adoptent de bonnes car ils risquent plus tard d'avoir des maladies graves comme le ou l' artérielle.

2 Un ami veut adopter de bonnes habitudes alimentaires. Donnez-lui des conseils à partir des photos.



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.