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. .....

LIVEWORKSHEETS