

## Change your habits

### Script:

Diets high in ..... food are ..... bad ..... and learning disorders in children, scientists have ..... They ..... junk food stops the brain working ..... leading to underachievement and a host of other ..... Such foods not only ..... the vitamins minerals and ..... fatty acids that boost brain power but actually ..... the body's intake of nutrients that ..... concentration a study has found. ..... of children ..... medication to combat attention deficit disorder ..... be better off simply improving their diet, ..... the research. The Oxford University study ..... that giving children essential fats found in fish and nuts ..... improve the brain power. Their ability to learn was ..... and their behaviour ..... improved by ..... their diet with such fats. Startling results in children who were ..... and in some cases being disruptive were ..... after just three months. They were given ..... supplements rich in omega 3 essential fatty acids that are ..... for brain ..... but have been ..... in the national ..... over the last couple of decades. In the study, around ..... per cent of children given omega 3 supplements made ..... improvements in reading and spelling.

### Proposition de compte rendu:

Cet enregistrement est un compte rendu d'une étude scientifique nous mettant en garde contre les régimes riches en aliments transformés, qui causent des troubles du comportement et de l'apprentissage chez les enfants. En effet la malbouffe empêche le cerveau de fonctionner correctement ce qui engendre un retard scolaire et de nombreux autres troubles. Ce type de régime entraîne non seulement une carence en vitamines, minéraux et acides gras augmentant les facultés de notre cerveau, mais il réduit aussi l'apport en nutriments améliorant la concentration. Des milliers d'enfants suivant un traitement pour combattre les troubles du déficit de l'attention gagneraient tout simplement à améliorer leur régime, selon l'étude menée par l'université d'Oxford. Celle-ci a montré que donner aux enfants les graisses essentielles contenues dans les poissons ou les noix pouvait augmenter les capacités du cerveau pour l'apprentissage, et leur permettre d'améliorer leur comportement. Des résultats étonnantes chez des enfants en difficulté et parfois perturbateurs ont été enregistrés après trois mois seulement. On leur a donné quotidiennement des compléments alimentaires riches en oméga 3, des acides gras essentiels qui sont vitaux pour le développement cérébral, mais qu'on trouve de moins en moins dans le régime national depuis deux décennies. D'après l'étude près de quarante pour cent des enfants à qui on a donné davantage d'oméga 3 ont fait des progrès spectaculaires en lecture et en orthographe.