

Donnerais-tu de la nourriture avariée à un cheval de course ? Remplirais-tu le réservoir d'une voiture de course avec de l'eau sucrée ou de l'huile usagée ? Sûrement pas !

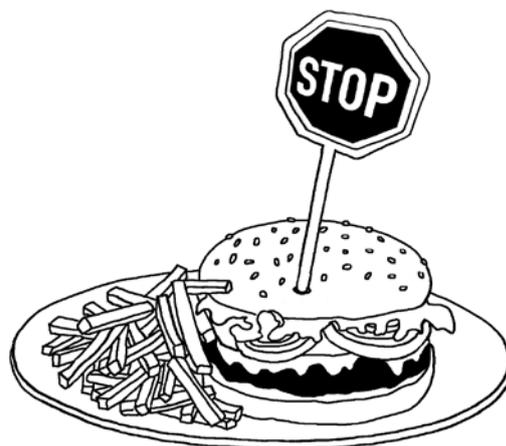
Ton corps mérite les mêmes soins (voire davantage !). C'est avec une alimentation saine et naturelle qu'il peut fonctionner correctement. Cela te permet de rester en bonne santé et heureux, et d'apprendre correctement. C'est pourquoi les deux conseils qui suivent sont si importants !

Manger sainement

Astuce

Mange au moins deux à trois fruits par jour. Remplace les boissons sucrées toutes prêtes par des boissons faiblement caloriques, ou par un verre de lait. Si tu manges des aliments gras, ne prends qu'une petite portion.

Ton cerveau est comme le moteur d'une voiture de luxe. Il ne fonctionne à pleine vitesse qu'avec le meilleur carburant. Si tu consommes des boissons sucrées et des aliments trop gras ou également trop sucrés, tu seras fatigué et tu manqueras d'énergie. Il se produit la même chose quand on mange trop. Évite les fast-foods, les aliments gras et les boissons sucrées comme le thé froid ou le coca-cola. Privilégie les aliments naturels : fruits, légumes et lait !

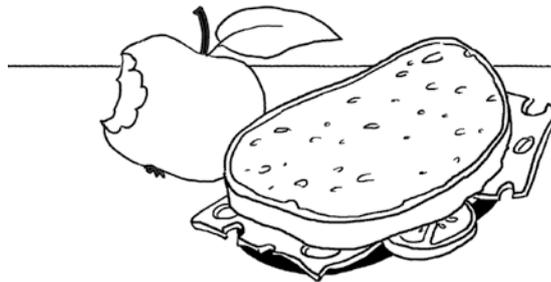


Ne jamais partir à l'école sans avoir pris un petit-déjeuner

Astuce

Pendant une semaine, veille à prendre un petit-déjeuner suffisant composé uniquement d'aliments sains, nourrissants et riches en vitamines. Garde cette habitude par la suite.

C'est le matin que tu dois fournir les plus gros efforts à l'école. Or, un bon petit-déjeuner procurera des forces à ton corps, et à ton cerveau ! Prends le temps de petit-déjeuner, de manger et de boire des choses saines et nourrissantes (pain complet, fromage, lait, fruit). Emporte un petit pain ou un fruit pour la pause.



Exercice 2

Prends une feuille. Titre : « Manger sainement, prendre un bon petit-déjeuner ». Inscris la date d'aujourd'hui sur la première ligne. Sur la ligne suivante : « Petit-déjeuner aujourd'hui... » (écris ce que tu as pris au petit-déjeuner). Sur la ligne suivante : « Aliments sains aujourd'hui » (écris les autres aliments sains que tu as mangés aujourd'hui). Remplis cette fiche aujourd'hui et pendant les 10 à 14 jours qui viennent, toujours le soir. Veille à toujours manger sainement et à prendre un bon petit-déjeuner !

Exemple :

Manger sainement, prendre un bon petit-déjeuner

4 mars

Mon petit-déjeuner aujourd'hui :

1 verre de lait

Muesli croquant

Aliments sains aujourd'hui :

2 pommes

1 banane

5 mars

Mon petit-déjeuner aujourd'hui :

