

Healthy Eating

Food keeps us healthy and helps us grow. Food provides us with energy to be able to function throughout the day. By eating a balanced diet, your body obtains the fuel and nutrients it needs to function properly. Your body needs minerals to make hormones, build bones and regulate your heartbeat. Water flushes out toxins, transports nutrients to cells and performs other vital bodily processes.

Carbohydrates

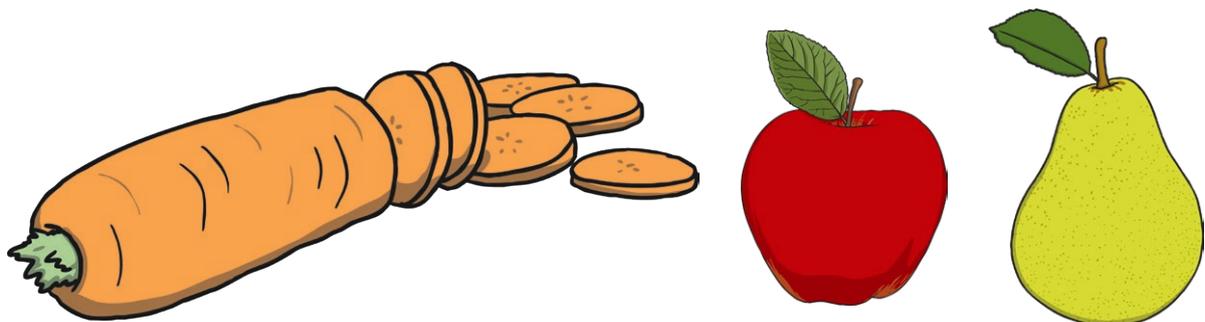
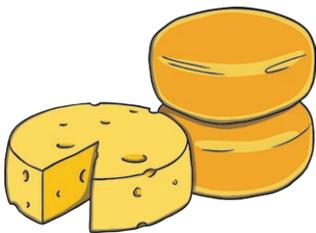
Bread, rice and potatoes are examples of carbohydrate rich foods. These foods give us plenty of energy. You should try and eat a lot of carbohydrates each day. As well as energy, carbohydrates provide us with fibre, iron, B vitamins and calcium.

Fruit and Vegetables

Fruit and vegetables provide us with vitamins and minerals essential for keeping us healthy as well as fibre which is important for digestion. A diet high in fibre can also reduce your risk of heart disease, stroke and some cancers. Try to eat at least five portions of fruit and vegetables a day. Remember that potatoes do not count as a portion of vegetables.

Dairy

1. Dairy products are great sources of protein and calcium and are found in milk, cheese and yogurt. Protein helps our bodies to grow or repair themselves. Protein builds, maintains, and replaces the tissues in your body. Your muscles, organs, and immune system are made up mostly of protein. Calcium helps to keep our bones and teeth strong. We should eat between two or three portions of dairy foods a day.



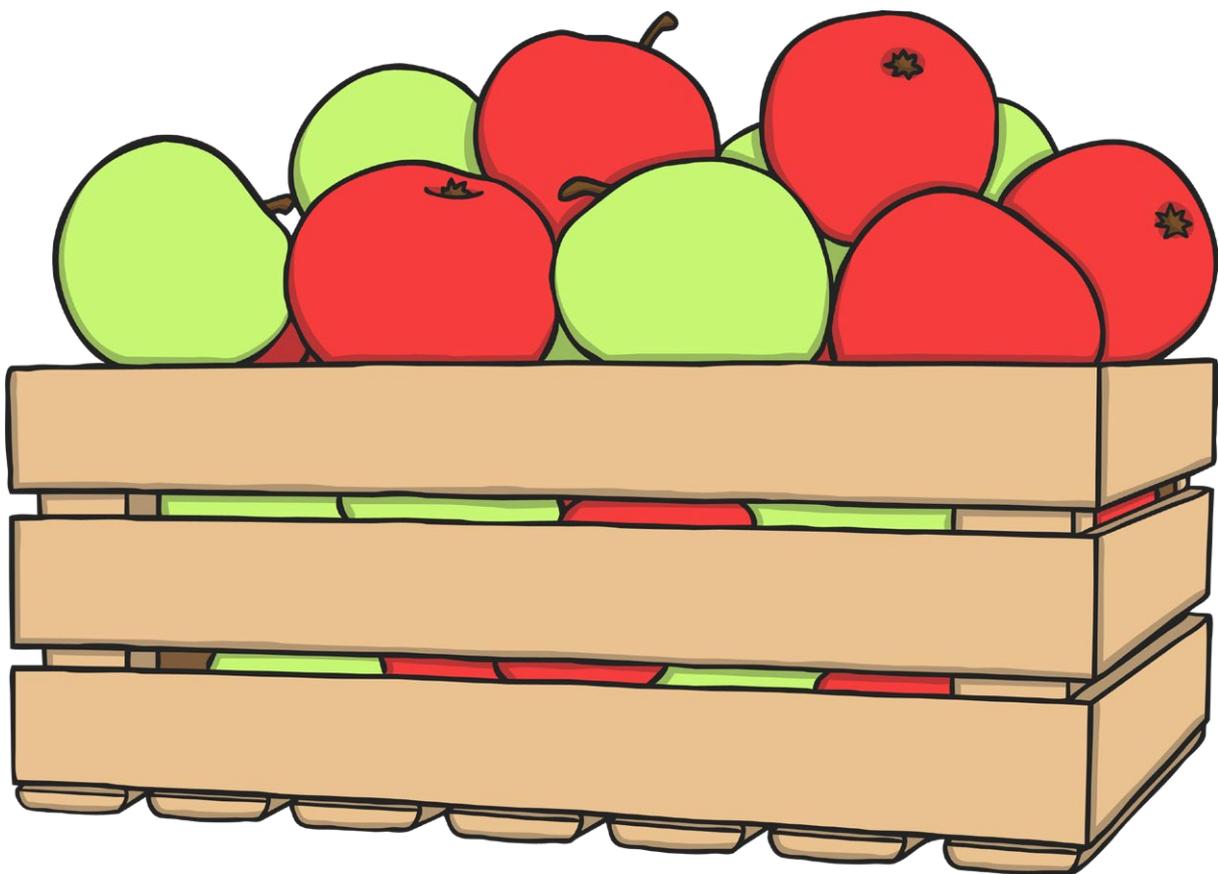
Meat, Fish, Eggs and Beans

These foods are a good source of protein, vitamins and minerals in your diet. These foods help the body to grow and repair itself and keep hair, skin, muscles and nails strong. We should eat some of these foods a day.

Foods High in Fats and Sugar

These foods provide the body with energy, warmth and insulation around vital organs. Too much fat in your diet can raise cholesterol, which increases the risk of heart disease. A small amount of fat is part of a healthy, balanced diet. Fat is a source of essential fatty acids such as omega-3 because the body can't make them itself. Fat helps the body absorb vitamins A, D and E.

To be healthy, nutritious food is needed to provide energy for the body. A variety of food is needed in the diet because different foods contain different substances that are needed to keep you healthy.



Avoir une alimentation saine

Bien se nourrir permet d'être en bonne santé et aide à grandir. Les aliments nous fournissent l'énergie nécessaire pour la journée. Avoir une alimentation équilibrée permet à notre corps d'avoir l'énergie et les nutriments nécessaires pour fonctionner correctement. Le corps a besoin de minéraux pour la production d'hormones, pour la construction osseuse et pour réguler le rythme cardiaque. L'eau évacue les toxines, transporte les nutriments jusqu'aux cellules et participe à d'autres fonctions essentielles dans l'organisme.

Les féculents

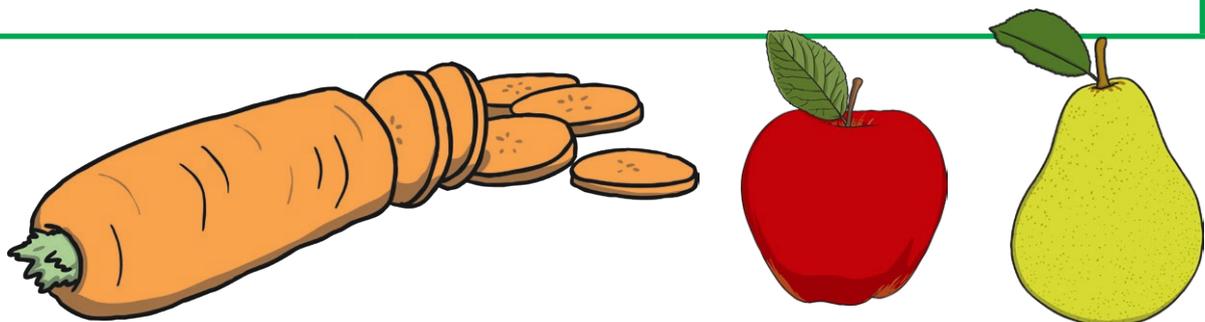
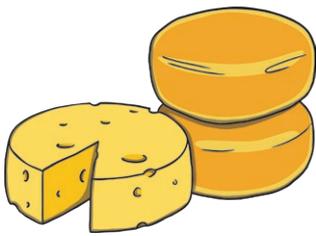
Le pain, le riz et les pommes de terre sont des exemples de féculents riches en glucides ; ils constituent notre principale source d'énergie. Il est recommandé de manger des féculents tous les jours. Ils ne sont pas seulement une source d'énergie, ils apportent aussi à l'organisme des fibres, du fer, des vitamines B et du calcium.

Les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont riches en vitamines et minéraux, éléments essentiels

Les produits laitiers

Les produits laitiers constituent une source importante de protéines et de calcium que l'on peut trouver dans le lait, le fromage et les yaourts. Les protéines aident l'organisme à se développer et à se régénérer. Elles participent à la construction, au maintien et à la régénération des tissus du corps. Les muscles, les organes et le système immunitaire sont principalement composés de protéines. Le calcium permet d'avoir des os et des dents solides. L'apport recommandé pour les produits laitiers est de trois par jour.



pour être en bonne santé, ainsi que des fibres qui sont importantes pour la digestion. Avoir un régime riche en fibres diminue également le risque de maladies cardiaques, de crise cardiaque et le risque de cancer. Il est recommandé de manger cinq fruits et légumes par jour. Attention, les pommes de terre ne comptent pas comme un légume.

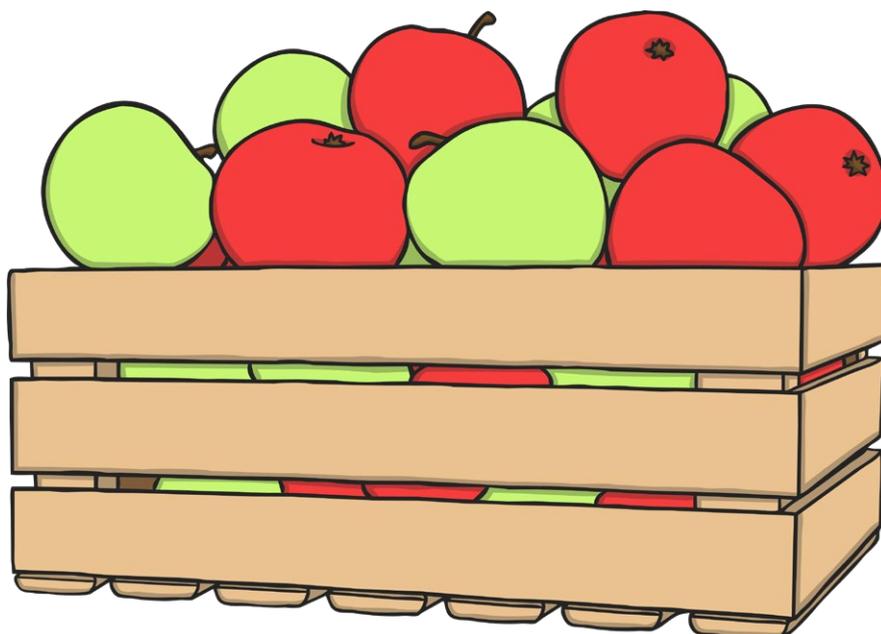
La viande, le poisson, les œufs et les haricots

Ces aliments apportent protéines, vitamines et minéraux à notre régime alimentaire. Ils aident notre corps à se développer et à se régénérer ; ils solidifient nos cheveux, notre peau, nos muscles et nos ongles. Il est recommandé de manger un de ces aliments chaque jour.

Les aliments riches en matières grasses et sucre.

Ces aliments sont une source d'énergie pour le corps, ils fournissent de la chaleur et agissent comme isolant autour des organes vitaux. Consommées en excès, ces matières grasses contribuent à l'augmentation du taux de cholestérol, ce qui augmente les risques de maladies cardiaques. En faible quantité, les matières grasses contribuent à un régime alimentaire sain et équilibré. Elles fournissent également des acides gras comme les oméga 3 qui sont essentiels et ne sont pas produits naturellement par l'organisme. Les matières grasses constituent un apport en vitamine A, D et E.

Des aliments nutritifs sont nécessaires pour être en bonne santé et fournir suffisamment d'énergie à l'organisme. Il est très important d'avoir une alimentation variée car les aliments contiennent tous des substances différentes essentielles pour être en bonne santé.



Questions

1. Why is a balanced diet important?

Pourquoi est-il important d'avoir un régime alimentaire équilibré ?

2. What is the function of protein?

Quel est le rôle des protéines ?

3. Can you give examples of foods that we should try and avoid eating excessive amounts of? Why should we limit our intake of these foods?

Nomme des aliments qu'il faut éviter de consommer en grande quantité. Pourquoi ne faut-il pas trop en consommer ?

4. Chose the word closest in meaning to the underlined word.

With a balanced diet, your body obtains the fuel and nutrients it needs to function properly.

a) rest

b) work

c) eat

c) healthy

Parmi les propositions suivantes, trouve le synonyme du mot souligné dans la phrase.

Une alimentation équilibrée permet à notre corps d'avoir l'énergie et les nutriment nécessaires pour fonctionner correctement.

a) se reposer

b) marcher

c) manger

c) sain

5. Fruit and vegetables provide us with vitamins and minerals essential for keeping us healthy.

a) Necessary

b) optional

c) excellent

c) extra

Même consigne :

Les fruits et légumes sont riches en vitamines et minéraux, éléments essentiels pour être en bonne santé.

a) nécessaire

b) facultatif

c) excellent

c) supplémentaire

6. Rewrite this passage using capital letters, commas and full stops.

Réécris le passage ci-dessous en ajoutant les majuscules, les virgules et les points.

healthy eating is vital for a healthy body many people eat too much unhealthy food like ready-made meals sweets and chocolates instead people should eat more fruit and vegetables fruit is an ideal snack because it tastes sweet it is easy to take with you and is very good for your body

Food Pyramid

La pyramide alimentaire

A food pyramid is a useful tool often used to teach people about healthy eating. After reading the information above, please create a food pyramid containing the advised foods and suggested portions. Remember the foods that you should eat most of are at the bottom of the pyramid.

Une pyramide alimentaire est un outil très utile souvent utilisé pour aborder l'alimentation équilibrée. Après avoir lu les informations ci-dessus, crée une pyramide alimentaire contenant les aliments qu'il est conseillé de manger et la quantité recommandée. Rappelle-toi que les aliments que l'on devrait manger le plus souvent se trouvent en bas de la pyramide.

