



5eA_ Healthy life healthy diet

publié le 26/06/2018 - mis à jour le 29/06/2018

anglais - SVT

Travaux des 5eA autour de l'alimentation équilibrée, la santé et le bien être, dans le cadre de leur cours d'anglais et de SVT.

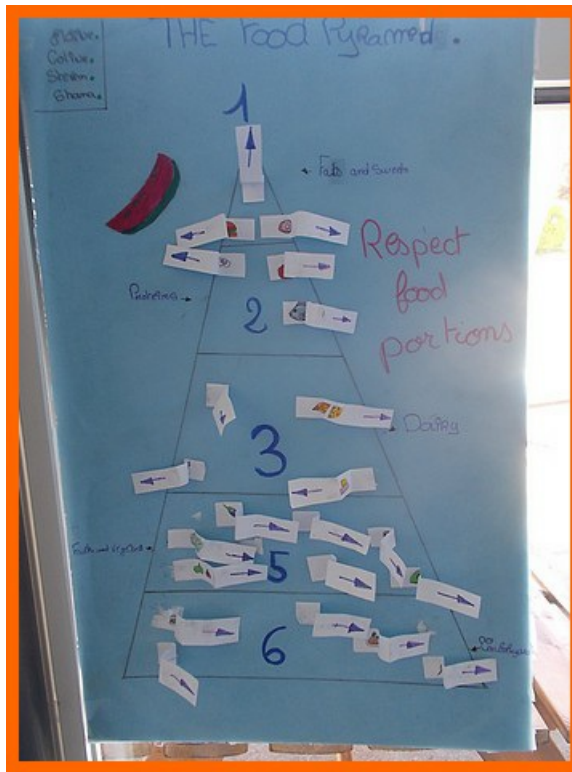
Ils ont aussi bénéficié d'une intervention de l'infirmière scolaire pour répondre à leurs questions sur la santé des ados.

Ils ont par équipe réalisé des posters, qui ont été affichés au self.

L'équipe enseignante a sélectionné la meilleure production : bravo à Anouk, Maëlle, Nina et Marlen pour leur travail.



Félicitations aussi à tous les autres élèves de la 5eA pour la qualité de leur travail et leur investissement.
Mmes Annequin et Belrose.



HOW TO PREPARE A healthy DIET

EAT Small Quantities

Limit Sweets and Fats

Vary your food

Healthy food prevents Disease!

Eat Healthy Live Happy!

at meal

- Carrots, tomatoes, cucumbers and onions
- Lean meats, chicken, fish
- Dairy, cheese
- Peanut, Apple, banana

DANGERS OF JUNK FOOD

WARNING: Junkfood can kill you!

JUNKFOOD IS KILLING YOU!

Obesity

Obesity is dangerous for your health. It can make you have diabetes, heart disease, and high blood pressure.



Chips
For 100g
274 kcal
Proteins: 3.9g
Carbs: 37g
Lipids: 12.2g

Big Mac
For 100g
232 kcal
Proteins: 12.32g
Carbs: 18.72g
Lipids: 11.36g

Pizza
For 100g
254 kcal
Proteins: 9.5g
Carbs: 34g
Lipids: 8g

Sweets
For 100g
380 kcal
Carbs: 96g

Stop wasting money on unhealthy food!

Unhealthy food is addictive!

OBESITY

- HYPERTENSION
- TYPE 2 DIABETES
- DYSLIPIDEMIA
- LIVER DISEASE
- CANCER RISK
- REPRODUCTIVE DISORDERS
- HEART DISEASE
- MOOD DISORDERS

SUPER SIZE ME

You are what you eat!