



## 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

Healthy food prevents Diseases!

Vary your food

Eat Healthy Live Happy

PROTEINS

VEGETABLES

GRAINS

DAIRY

Eat more

- Carrots, tomatoes, cucumbers and onions
- Beef, mutton, chicken, fish
- Lentils, chana
- Potatoes, Apples, Bananas
- Eggs, Milk, Curries

### 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 diseases and high blood pressure.

Obesity

Obesity is dangerous for your health. It can make you have diabetes, heart diseases 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!