



## TEXTE DE LECTURE

## Une bonne alimentation, est-ce si important?

### Adieu poutine et boisson gazeuse!

Un mode de vie sain met l'accent sur l'exercice, les bons repas et le repos. Il suffit d'avoir sa santé à cœur et de savoir bien choisir ce que l'on met dans sa bouche. Avant d'ingurgiter poutine et boisson gazeuse, poursuis la lecture de ce texte.

Suivre le *Guide alimentaire canadien* est un bon point de départ pour bien manger parce qu'il indique les aliments qu'il faut consommer chaque jour. Voici les quatre groupes d'aliments décrits dans le *Guide alimentaire canadien* :

- le lait et les substituts



- les viandes et les substituts



© Guide alimentaire canadien.

- les fruits et les légumes



- les produits céréaliers.



Me suis-tu toujours? Ne te décourage pas. Bien manger n'est pas aussi compliqué que tu le penses. En vue de répondre à tous les besoins du corps humain, il est sage de varier le choix des aliments. Vitamines et minéraux forment une équipe et dépendent l'un de l'autre. Si un seul de ces éléments vient à manquer, l'organisme dans sa totalité ne fonctionne pas bien.

### Le déjeuner

Un bon déjeuner fournit à peu près 25 % des aliments de la journée. Le corps a besoin de carburant pour bien démarrer la journée. Le premier repas du jour peut faire toute une différence à l'école, car un ou une élève qui ne déjeune pas peut avoir du mal à résoudre des problèmes, à rester attentif ou attentive, à apprendre, et peut même avoir des troubles de comportement.





## Le sucre et ses effets

Bien se nourrir, c'est non seulement faire de bons choix, mais c'est aussi éviter les moins bons. Arrêtons-nous au sucre, par exemple. Selon des statistiques de 1998, les Canadiennes et les Canadiens consommeraient, en moyenne, 100 litres de boissons gazeuses, soit presque deux litres par semaine. Si l'on fait le calcul, c'est beaucoup si l'on compare ce chiffre aux 90 litres de lait bus cette année-là. Il est à noter que boire une cannette de boisson gazeuse équivaut à manger neuf sachets de sucre!

Le glucose (sucre dans le sang) est une bonne source d'énergie pour le cerveau, mais le mauvais type de sucre et une consommation de sucre en trop grande quantité sont nocifs pour la santé. Le sucre d'une pomme est excellent pour la santé parce qu'il est peu concentré et que le fruit contient des fibres, des vitamines et des minéraux. Le sucre raffiné est peut-être bon au goût, mais peut nous jouer des tours en occasionnant les maladies du cœur, le diabète et l'obésité.

## Conclusion

Une alimentation équilibrée peut jouer un très grand rôle dans une vie car, si l'on y prête attention, on se sent mieux dans son corps, dans son cœur et dans sa tête. Le corps humain est une merveille en soi, et l'on doit en prendre soin, car la santé dépend des décisions de tous les jours.

