

MES HABITUDES ALIMENTAIRES (U.8)

1. Je fais attention à mon alimentation : προσέχω τη διατροφή μου
2. Je mange équilibré : τρώω ισορροπημένα - κάνω ισορροπημένη διατροφή
3. Je prends trois repas par jour : κάνω 3 γεύματα την ημέρα
4. Je mange assez de fruits et de légumes : τρώω αρκετά φρούτα και λαχανικά
5. Je ne mange pas beaucoup de viande : δεν τρώω πολύ κρέας
6. Je bois beaucoup d'eau : πίνω πολύ νερό
7. Je limite la consommation du sucre: περιορίζω την κατανάλωση ζάχαρης
8. Je suis gourmand / gourmande : είμαι λαίμαργος-η
9. Je saute des repas : Παραλείπω γεύματα
10. Je bois beaucoup de sodas : Πίνω πολλά αναψυκτικά
10 : Je mange devant la télé et mon ordinateur : Τρώω μπροστά στην τηλεόραση και τον υπολογιστή μου
11 : Je ne veux pas grossir et je veux rester en forme : Δεν θέλω να παχύνω και θέλω να είμαι σε φόρμα

Complétez avec du, de la, de l', des **ou** de / d'

- **Je mange** fromage,viande, poisson,..... œufs
- **Je bois**..... lait, jus, eau
- **Je ne mange pas** céréales, légumes, fruits et je ne bois pas eau.

Comment était votre alimentation ? Qu'est-ce que vous avez changé dans votre façon de vivre ? Lisez la réponse de Julie et complétez avec les verbes à la forme qui convient.

Maintenant je (faire) attention à mon alimentation mais quand j'..... (être) plus jeune mon alimentation n' (être) pas équilibrée. Je (sauter) des repas et je ne (manger) pas assez de légumes et de fruits. Je (boire) des boissons sucrées et le soir je (manger) devant la télévision. Je ne (faire) pas de gymnastique et je ne (pouvoir) pas résister aux gâteaux et aux pizzas.

Un jour un médecin m'a dit : « Attention ! Tu (prendre) des kilos et ce n'est pas bon pour ta santé ! » Alors, j' (décider) de changer ! Maintenant, je (manger) plus de fruits et de légumes, je (consommer) moins de sucre et je (boire) beaucoup d'eau. Chaque jour je (prendre) trois repas équilibrés. Je fais aussi de la gymnastique. Ma vie (changer) et je (être) plus heureuse et toujours en forme !