

Comment faire pour bien manger ?



Voici plusieurs conseils pour vous aider à mieux manger :

1. C'est mieux de manger des fruits et légumes :

- **de saison.**

Par exemple, on ne mange pas de fraises en hiver en Belgique.

- **locaux.**

Ça veut dire des fruits et légumes produits en Belgique.

- **biologiques.**

C'est quand on n'utilise pas de produits chimiques pour faire pousser les fruits et légumes.



Pourquoi ?

Parce que certains produits qu'on utilise dans les champs sont mauvais pour la santé.

Par exemple : les pesticides.

Ce sont des produits pour tuer les insectes.

A cause des pesticides, on peut parfois avoir des maladies.

Comme les cancers, la maladie de Parkinson, ...



2. Il ne faut pas manger trop de viande.

Et il ne faut pas manger de viande ou de poisson fumés ou transformés.

C'est par exemple, la charcuterie comme le jambon ou le pâté.



Pourquoi ?

Dans la viande ou poisson transformés, il y a des nitrites.

Quand on mange trop de nitrites, on peut avoir des cancers ou des maladies.



3. Il ne faut pas utiliser des pots en plastique.

C'est mieux d'utiliser des pots en verre ou en inox.
Surtout quand on met le pot au four ou au micro-onde.



L'inox c'est une matière grise qui ressemble à de l'aluminium.



Il ne faut pas utiliser des gourdes en aluminium, des canettes et des boîtes de conserve.



Pourquoi ?

Dans le plastique, il y a des produits qui sont mauvais pour la santé.
Ces produits peuvent aller dans la nourriture ou dans les boissons.
Surtout quand on chauffe le plastique.

Dans les gourdes en aluminium, les canettes et les boîtes de conserve,
il y a aussi des produits mauvais pour la santé.

4. Il ne faut pas manger trop de nourriture industrielle.

C'est mieux de manger des repas qu'on cuisine soi-même.
La nourriture industrielle c'est par exemple :

- des lasagnes ou des pizzas qu'on achète au supermarché,
- ou des biscuits du supermarché.

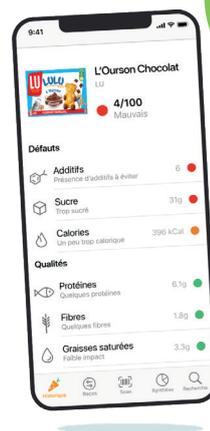


Pourquoi ?

Dans la nourriture industrielle, il y a souvent beaucoup de produits différents.
C'est pour que la nourriture ne périsse pas trop vite ou pour donner du goût à la nourriture.
Ces produits sont souvent mauvais pour la santé.



Pour s'aider, on peut utiliser l'application Yuka.
C'est une application sur son gsm.
Avec l'application, on scanne le produit.
Et l'application dit si le produit est bon
ou mauvais pour la santé.



5. Il ne faut pas manger trop de gros poissons ou des poissons d'eau douce.

Les poissons d'eau douce, ce sont les poissons
qui vivent dans les lacs, les étangs et les rivières.

Par exemple, il ne faut pas trop manger de :

- le thon,
- la lotte,
- la daurade,
- l'espadon,
- le flétan,
- le loup
- le silure,
- la carpe.



Pourquoi ?

Souvent il y a de la pollution dans les océans, les mers, les rivières.
Et donc il y a aussi de la pollution dans les poissons.
C'est mauvais pour la santé de manger trop de poisson
à cause de cette pollution.



6. Il ne faut pas manger trop de petits aliments de la mer. Par exemple, les moules.

Pourquoi ?

Souvent il y a des tout petits bouts de plastiques dedans.



7. Il ne faut pas manger trop de graisses animales..

Les graisses animales c'est du gras qui vient des animaux.

Par exemple : le beurre ou la crème fraîche qui sont faits avec du lait animal.



Pourquoi ?

Les graisses animales sont moins bonnes pour la santé.

C'est mieux de manger des graisses végétales.

C'est du gras qui vient des plantes.

Par exemple : l'huile d'olive ou de la margarine.



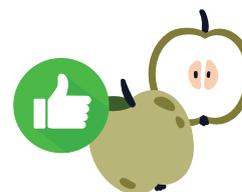
8. Il ne faut pas manger de la nourriture avec des sucres ajoutés.

Les sucres ajoutés c'est quand on met du sucre en plus.

Il y a souvent des sucres ajoutés dans les biscuits.

C'est différents des fruits.

Les fruits sont sucrés mais on n'a pas mis de sucre en plus.



Pourquoi ?

Quand on mange trop de sucres ajoutés, on peut :

- avoir le diabète, c'est une maladie.
- prendre du poids.

Quand on devient trop gros, c'est mauvais pour la santé.



9. Il ne faut pas manger des faux sucres.

Les faux sucres ça donne le goût du sucre mais c'est différent du sucre.
Par exemple, l'aspartame c'est un faux sucre.
C'est souvent utilisé dans les produits light.
Comme le Coca light.



Pourquoi ?

Quand on mange trop de faux sucres, c'est pareil qu'avec le sucre, on peut avoir des maladies.
Et c'est mauvais pour la santé.

10. Il faut utiliser des poêles en inox, en céramique ou en fonte.

Il ne faut pas utiliser des poêles anti-adhésives.
Antiadhésives, c'est quand la nourriture ne colle pas sur la poêle.
Souvent c'est plus facile pour cuisiner.
Mais c'est mauvais pour la santé.



11. Il ne faut pas trop cuire les céréales ou les pommes de terre. Il ne faut pas trop cuire au barbecue.

Pourquoi ?

Parce quand on cuit les aliments trop longtemps les aliments sont trop cuits ou brûlés.
Les aliments deviennent bruns.
Il y a alors un produit dans la nourriture.
Ce produit peut créer des cancers.
C'est pareil quand on cuit au barbecue.

