

Production écrite : De l'obésité à la bonne santé



Sami est un garçon qui mange beaucoup de sucreries, de gâteaux et de plats gras comme les frites et la pizza. Il mange souvent sans horaire précis et ne mange pas des aliments sains, alors il est gros. À l'école, ses camarades se moquent de lui à cause de son poids, et cela le rend très triste.

Un jour, ses parents apprennent ce qui se passe à l'école et décident de l'aider.

Ils l'emmènent chez un nutritionniste. Le médecin explique à Sami que l'obésité est dangereuse pour la santé. Il dit que l'excès de poids cause des problèmes du cœur, une grande fatigue, le diabète et des difficultés pour bouger et respirer. Il avertit aussi Sami que manger trop de sucre et trop de plats gras est mauvais pour le corps.

Le nutritionniste donne alors plusieurs conseils : manger des fruits et des légumes chaque jour, boire beaucoup d'eau, réduire les sucreries, éviter les boissons sucrées, manger à des heures fixes et dormir suffisamment. Il lui donne aussi un régime alimentaire équilibré et lui conseille de faire du sport, comme la marche, la course ou des jeux sportifs, au moins trente minutes par jour.



Sami écoute attentivement le médecin, suit le régime et respecte tous les conseils. Il mange mieux, fait du sport régulièrement et change ses habitudes.

Après quelque temps, Sami devient mince, perd les graisses en trop et se sent plus fort et plus confiant. Il est heureux, en bonne santé et fier de lui.