**La Santé**

You have to write an article of 50 – 200 words, about health. The use of a dictionary is permitted.

Try to include the following:

1. What you normally eat and drink
2. What sport you do
3. **Il faut manger une nourriture saine** You should eat healthily

**Il faut faire des efforts pour avoir la forme** You should be in good shape

**J’essaie de manger sainement** I try to eat healthily

**J’essaie d’éviter les choses sucrées** I try to avoid sweet things

**J’essaie d’éviter les choses salées** I try to avoid salty things

**Je préfère les produits naturels** I prefer natural products

**Je suis un régime équilibré** I follow a balanced diet

**Je garde ma ligne** I watch my figure

**Je ne veux pas grossir** I don’t want to put on weight

**Je ne mange pas entre les repas** I don’t eat between meals

**Je prends des légumes pour les vitamines** I eat veg for vitamins

**Je prends de la viande pour les protéines** I eat meat for proteins

**Je bois du lait pour le calcium** I drink milk for calcium

**Les fruits sont riches en vitamines** Fruits are rich in vitamins

**Les céréales me donnent de l’énergie** Cereal gives me energy

# **Je ne peux pas supporter les produit artificiels** I can’t stand artificial products

## Le fast-food n’est pas bon pour la santé Fast food isn’t good for your health

# **À vrai dire , en ce moment , je fais attention à ma ligne**

# To tell the truth , right now , I’m watching my figure

**Malheureusement j’ai du mal à éviter les bonbons, le chocolat et les chips**

Unfortunately I find it difficult to avoid sweets, chocolate and crisps

## La nourriture est très importante pour le bien-être

# Food is very important for your well-being

**Les docteurs recommandent de consommer cinq portions de fruits et légumes par jour**

Doctors recommend to have 5 portions of fruit and vegetables a day .

1. **Le sport est bon pour la santé** Sport is good for your health

**Je suis** **passionné(e) par le sport** I’m mad about sport

**Je fais du sport** I do sports

**Je m’intéresse au sport** I’m interested in sport

**Je fais du jogging pour me tenir en forme** I jog to keep me fit

**Je fais du ski depuis cinq ans** I’ve been skiing for 5 years

**J’aime faire parti d’un club** I enjoy being in a club

**Je suis membre d’une équipe** I’m a member of a team

**J’adore participer aux concours** I love being in tournements

**Mon but serait de représenter l’Ecosse** My goal is to represent Scotland

**Je pratique deux heures par semaine** I practise 2 hours a week

**Je m’entraîne quatre fois par semaine** I train 4 times a week

**Je joue quand j’ai le temps** I play when I have the time

**Je m’entraîne si je n’ai pas trop de devoirs** I train if I don’t have too much HW

**J’aime l’aspect social** I like the social aspect

**J’aime l’ambiance** I like the atmosphere

**Ça me donne beaucoup de confiance** It gives me a lot of confidence

**J’aime gagner** I like to win

**Je déteste perdre un match** I hate losing a game

**L’équipement est assez cher** The equipment is quite expensive

**Je préfère les sports d’équipe car j’aime être avec mes copains**

I prefer team sports because I like being with my friends

**Le sport est un excellent moyen de se détacher de ses problèmes**

Sport is an excellent way to forget about your problems

**Je crois que le sport joue un rôle très important dans la vie**

I think that sport plays an important role in life