

HT6: Qu'est-ce qu'il faut faire pour rester en forme? What must you do to stay in shape ?

<p>Il faut manger plus de [You should eat more...]</p>	<p>fruits [fruit] légumes [vegetables] poisson [fish] pommes [apples] céréales [cereal] salade [salad]</p>	<p>car [because]</p>	<p>c'est bon pour la santé [it's good for your health] c'est léger [it's light] c'est plein de protéines [it's full of protein] c'est plein de vitamines [it's full of vitamins] c'est équilibré [it's balanced] c'est riche en fibres [it's rich in fibre]</p>	
<p>Il faut boire plus de /d' [You should drink more...]</p>	<p>jus d'orange [orange juice] lait [milk] eau* [water] [* d' NOT de before as this word starts with a vowel]</p>		<p>c'est trop gras [it's too fatty] c'est trop sucré [it's too sugary / sweet] c'est mauvais pour le cœur [it's bad for your heart] c'est mauvais pour les dents [it's bad for your teeth] c'est mauvais pour la santé [it's bad for your health]</p>	
<p>Il faut manger moins de [You should eat less...]</p>	<p>tartines [bread and butter] bonbons [sweets] chocolat [chocolate] viande [meat]</p>			
<p>Il faut boire moins de [You should drink less]</p>	<p>café [coffee] coca [coke] bière [beer]</p>			