

C **l** **a** **s** **s** **e** *de*

J **a** **c** **q** **u** **e** **s** **B** **o** **t** **o** **n** **d** **o**

Q **u** **a** **q** **t** **a** **q**



Est-ce que le sucre blanc est bon pour la santé des adolescents du Nunavik?

Est-ce que le sucre blanc est bon pour la santé des adolescents du Nunavik? La raison pour laquelle j'ai choisi ce sujet c'est parce qu'il concerne les enfants de mon âge. Qu'est-ce que je pense de cette question?

Je sais que si nous mangeons ou buvons trop de produits sucrés nous risquons des maladies comme le diabète, les caries dentaires, etc... Mais nous risquons ces maladies parce qu'il y a trop de sucre. Mais, est-ce que le sucre est toujours mauvais pour notre santé? Si nous faisons attention au sucre, cela peut-être bon pour la santé. Tout dépend de la quantité de sucre : si tu manges ou si tu bois beaucoup de sucre ou pas.

Donc je pense que le sucre a des aspects positifs et négatifs. Le sucre est bon car il donne à notre cerveau des glucides pour bien fonctionner. Il y a aussi les sucres naturels, comme des sucres que nous trouvons dans les fruits. Les sucres naturels sont des sucres convenables pour notre santé.

Je pense donc que le sucre blanc peut être bon ou mauvais pour la santé des adolescents du Nunavik. Car souvent, une personne peut attraper du diabète, de la carie dentaire ou d'autres maladies. Mais c'est aussi important de dire que nous avons besoin de glucides pour faire fonctionner notre cerveau. Les fruits contiennent des sucres plus naturels qui sont bons pour la santé.

Brian Annatok
École Isummasaqvik
Quaqtaq

Est-ce que le sucre blanc est bon pour la santé des adolescents du Nunavik?

1. De quoi parle ce texte?

2. Quels sont les risques associés à manger trop de sucre?

3. Quel est l'aspect positif du sucre naturel?

4. Où se retrouve le sucre naturel?

5. Quel est ton opinion sur les effets du sucre sur la santé des adolescents du Nunavik?
