Gatineau

Le 16 Mars 2019

Cher M. Singfield

Dans le monde, on voit de plus en plus de personne qui souffre de malnutrition. Une façon de changer ceci est simplement d’offrir des options plus santé à notre ecoles. Selon moi, les étudiants de D'arcy McGee peut bénéficier d'un menu santé. Quelques positive d'avoir un menu santé sera une performance académique plus élevé est cela favorise une bonne santé physiquement et mentalement.

Premièrement, favoriser une bonne santé peut contrôler et baisser votre poids. Être obèse peut causer de nombreuses maladies, comme a les maladies cardiaques et certains types de cancer. En 2018, des chercheurs ont trouvé qu’un régime alimentaire riche en fibres et les protéines peut t’aider à atteindre votre poids idéal. Un régime alimentaire avec du calcium est nécessaire pour les os et les dents. Garder les os en bonne santé est essentiel pour prévenir l’ostéoporose. Les produits laitiers, les brocolis, le chou-fleur et certains poissons sont remplis de calcium et ils sont vraiment bonne pour notre santé. De plus, un bon régime peut aussi améliorer votre santé mentale. Une recherche scientifique, en 2016 a prouvé qu’un régime avec trop de sucre peut augmenter les chances de fatigue ou de dépression. Les légumes, fruits ou produits grains sont des exemples de nourriture qui pourraient être bénéfique à notre santé mentale.

Deuxièmement, un menu de cafétéria santé aidera les étudiants à performer mieux dans leurs études. Les aliments comme la pizza et la poutine sur le menu en ce moment n’est pas très bénéficiaire pour les notes d’élèves à l’école. Ces aliments n’ont pas les bons nutriments et vitamines pour la bonne performance à l'école. Lorsque un élève mange des aliments santé, ils travaillent mieux dans leurs études. Le menu santé devra aussi avoir des alternatives au repas santé. Par exemple, des mets avec plus de légumes et fruits, plus de produits préparé au lieu que se soit congelé et du pain au grains entiers. Ces nourritures fournies l’énergie nécessaire pour les élèves de performer à leur lieu dans leurs travail d’écoles.

En conclusion, je vous incite fortement à créer un nouveau menu santé à la cafétéria de notre école. Ainsi une bonne santé peut aider à acquérir une meilleure performance à l’école et nous gardera en bonne santé. A votre avis, pensez-vous qu’un menu plus santé mène à un futur mieux réussite ?

Cordialement,

Kelsey