



Nandi habite à Mbomo, au Congo. Elle aime manger. Elle aime beaucoup manger. Mais elle mange les bonbons et les gâteaux. Sa mère lui dit:

"Nandi, tu dois manger de la bonne nourriture. Les bonbons ne sont pas bons pour la santé."

"Mais j'aime les bonbons. Je ne suis pas malade. Je suis en forme!"



"Tu dois manger du poisson, de la viande, du riz, des fruits et des légumes. Ils sont bons pour la santé. Regarde le garçon d'en face. Il ne mange pas de bonne nourriture."

"Mme, je vois. Il reste assis toute la journée. Il ne fait plus rien. Je ne veux pas être comme lui."



"Anka, la fille de Mama Caro, elle aime manger des fruits et des légumes. Elle est la fille la plus intelligente de la classe. Et elle court très vite."

"Je veux être comme elle. Je vais manger des fruits et des légumes. Je vais être intelligente et je vais courir très vite."

