

Rester en bonne santé !

Hygiène corporelle :

Quand tu rentres à la maison, tu vas te laver. Quand ton corps est propre, tu te sens bien. Quels sont les soins du corps à ne pas oublier ?

des ongles (mains et pieds) soignés, des dents

soignés, des cheveux propres et coiffés,

des sous-vêtements propres, ...



Reste en bonne santé !

Alimentation saine :

Afin que ton corps reste sain et fort, tu dois avoir une alimentation saine. Trop de sucre et de gras sont malsains.

Quelle alimentation est saine ?

fruits, légumes, lait, produits laitiers, céréales,

poissons, volaille, eau, ...

Bouger :

Les muscles qui travaillent régulièrement deviennent forts. L'exercice à l'air frais renforce tes défenses.

Que faire pour renforcer tes muscles ?

Jouer dehors, faire de l'exercice,

faire du sport, faire une promenade, jardiner...