

Je cherche

1 Relie ce qui va ensemble.

Je m'endors tard.

Je fais du sport.

Je m'endors tôt.

Mes repas sont réguliers.

Je reste assis devant la télé.

Je mange n'importe quand.

Je ne me sens pas bien.

Je suis en pleine forme.

2 Entoure le visage de l'enfant qui agit le mieux pour sa santé.



Je retiens Complète avec : bouger manger dormir

Pour être en bonne santé, je dois manger correctement, bouger dans la journée et dormir suffisamment. Les trois repas importants de la journée se font le matin, le midi et le soir.

J'utilise ce que j'ai appris

Sur ton cahier de chercheur, dessine ou écris ce que tu manges à chaque repas aujourd'hui, en notant l'heure qu'il est. Penses-tu que tu manges quand il faut ?