

J'observe



Élias



8 h 00

10 h 00

11 h 30

15 h 00

19 h 00

21 h 00



Basile



Dis ce que tu penses de la journée d'Élias et de Basile.



Que faut-il faire pour être en bonne santé ?

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
correctement, dans la journée
et 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 ?

