

Je cherche

- 2  Regarde le **DOC. 1** de la page 22. Colorie ces étiquettes en **jaune** si elles concernent Sofia et en **violet** si elles concernent Anna :

Elle a une alimentation équilibrée.

Elle est souvent assise.

Elle est en forme.

Elle ne se sent pas bien.

Elle mange beaucoup de produits gras et sucrés.

Elle ne dort pas assez, elle est fatiguée.

Elle dort suffisamment.

Elle bouge beaucoup pendant la journée.

- À ton avis, quelle enfant a un comportement qui lui permet d'être en bonne santé ? Sofia

- 3  Entoure en vert les comportements qui sont bons pour la santé.



J'ai compris que...

Pour être en bonne santé, je dois :

- **manger** correctement (ni trop gras, ni trop sucré) ;
- **bouger** dans la journée (marcher, courir, faire du vélo...) ;
- **dormir** suffisamment.