

# Mon trésor, j'en prends soin !



Je lave mon corps partout, tout seul, pour qu'il soit bien propre.

- Douche ou bain une fois par jour
- Se laver les mains régulièrement
- Les sous-vêtements (caleçons, culottes, chaussettes) sont changés tous les jours
- Brossage des dents après chaque repas



Je soigne mes bobos pour aider mon corps à guérir vite.

Il est important de faire une activité physique régulière.



Je fais des siestes et je me couche tôt le soir pour que mon corps soit en pleine forme.



Je prends 4 repas équilibré par jour et je bois de l'eau

- Petit déjeuner
- Déjeuner
- Goûter
- Dîner

Attention aux sucres et matières grasses

