

# 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 prends 4 repas équilibrés par jour et je bois de l'eau**

- Petit déjeuner
- Déjeuner
- Goûter
- Dîner

**Attention aux sucres et matières grasses**

**Je bois de l'eau et je mange bien pour que mon corps soit en bonne santé.**



5



**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.**



6