

► Je me demande

1. Compare la journée de Sofia et celle d'Anna (DOC. 1).

Comparer c'est dire les différences et les ressemblances.

Les ressemblances :

- Elles prennent des repas
- Elles ont des activités
- Elles dorment en fin de journée

Les différences :

► Au lever :

Anna n'est pas en forme, (*on se demandera comment les indices de la journée peuvent expliquer ce réveil difficile*) elle ne mange rien au démarrage de la journée. Sofia prend un petit déjeuner composé de fruits, lait, pain. Cette première différence permet de mettre en évidence que, pour être en forme toute la journée, le premier repas est très important : c'est lui qui permet de ne pas avoir faim n'importe quand.

► À la récréation :

Sofia joue alors qu'Anna grignote des encas qui coupent la faim sans nourrir efficacement son corps.

► Le midi :

Sofia mange un plat qui comporte des pommes de terre, de la viande, des haricots verts et une poire. Cela constitue des apports nourrissants pour son corps. Anna mange des aliments très sucrés (gâteau) et gras (chips) qui lui donne l'impression de ne plus avoir faim mais qui apportent une dose trop importante de sucre et graisses.

► L'après-midi :

Sophia a une activité physique qui lui permet de faire fonctionner ses muscles, de coordonner ses mouvements. Anna ne bouge pas son corps lors de ses loisirs.

► Le soir :

Sophia, mange des fruits, légumes, du fromage apportant des produits laitiers. Anna mange du jambon accompagné de frites et d'une glace. Là encore, les apports de gras et de sucre sont trop importants par rapports à ses dépenses physiques de la journée.

Sophia se couche tôt pour récupérer de sa journée et être en forme le lendemain.

Anna se couche tard et sera fatiguée le lendemain.

► 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 mange beaucoup de produits gras et sucrés.

Elle est souvent assise.

Elle ne dort pas assez, elle est fatiguée.

Elle est en forme.

Elle dort suffisamment.

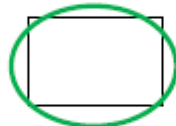
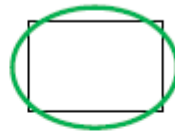
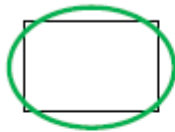
Elle ne se sent pas bien.

Elle bouge beaucoup pendant la journée.

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

Sofia a un comportement qui lui permet d'être en bonne santé.

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.