



L'équilibre alimentaire est le fait d'apporter chaque jour à l'organisme la qualité et la quantité d'aliments dont il a besoin pour être maintenu en bonne santé.

L'homme doit manger chaque jour par plaisir, par besoin et pour grandir. Pour rester en bonne santé, il faut donc suivre une alimentation équilibrée.



La santé est un état de bien-être physique et psychique

Être en bonne santé nous permet de nous sentir bien.

Les maladies nuisent à notre santé.

Pour être en bonne santé il faut :

* Se laver tous les jours et s'occuper de notre hygiène dentaire, alimentaire et corporelle.

- * Se brosser les dents après les repas .
- * Laver bien les fruits et les légumes avant de les manger .



Se faire vacciner, c'est se protéger soi, pour provoquer une immunisation, une protection, contre certaines maladies.
La vaccination permet de sauver des millions de vie chaque année et aide à éliminer des maladies dans de nombreuses régions du monde.



Pour rester en forme, on doit faire du sport.
Le sport renforce le cœur et régule la tension.
Le sport permet de mieux respirer.
Le sport améliore les performances intellectuelles.
Le sport favorise le sommeil.