

L'HYGIÈNE ET LA SANTÉ



Préserver sa santé :

Pour **préserver**, autant que possible, sa **santé**, il est important d'observer quelques règles simples :

1. Se coucher de bonne heure :

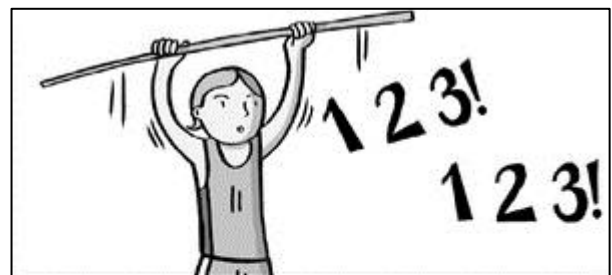
Le **sommeil** est indispensable : il a une **fonction réparatrice**, il joue un rôle dans le développement de la **mémoire** et dans la **sécrétion de l'hormone de croissance**. Le manque de sommeil se traduit chez les enfants comme chez les adultes par de la fatigue, de moins bonnes performances et une plus grande fragilité face aux agressions extérieures.



Quoi ? se coucher tôt
Quand ? tous les soirs
Pourquoi ? pour être reposé et bien profiter de sa journée le lendemain

2. Faire du sport et prendre l'air :

Pour avoir du tonus
et des muscles en pleine forme.



Quoi ? faire du sport
Quand ? régulièrement
Pourquoi ? pour se sentir bien, être détendu et faire travailler ses muscles

3. Se laver :

La **peau** nous protège contre les **microbes** et les agressions extérieures, à condition qu'elle soit propre et en bonne santé. C'est pour cela qu'il est nécessaire de

- se laver les mains **après chaque contact douteux** (avec un animal par exemple), **après avoir été aux toilettes, avant de manger ou de faire la cuisine** ;
- se laver régulièrement le **corps** avec du **savon**, les **cheveux** avec du **shampooing** ; les oreilles à l'aide de **cotons tiges**, à condition de manier ceux-ci avec **précaution** et de ne pas les enfoncer trop loin !
- se brosser **les dents** avec du **dentifrice** après chaque repas ;
- **changer de tenue** régulièrement et s'habiller **en fonction du temps qu'il fait**,



Quoi ? se laver les mains
Quand ? avant chaque repas
Pourquoi ? pour ne pas déposer des bactéries sur les aliments que l'on porte ensuite à sa bouche



Quoi ? se brosser les dents
Quand ? après chaque repas
Pourquoi ? pour avoir une bouche saine et éviter les caries



Quoi ? se laver le corps
Quand ? tous les jours
Pourquoi ? pour garder la peau propre, se sentir bien et être en bonne santé



Quoi ? changer de sous-vêtements
Quand ? tous les jours
Pourquoi ? parce qu'après avoir été porté une journée, le tissu est sale et peut favoriser le développement des microbes

4. Se soigner :

Il faut bien **désinfecter les petites plaies** et **consulter un médecin** pour des blessures plus graves.

5. Manger 4 repas par jour :

Manger dans le calme 4 **repas équilibrés** par jour, pour apporter au corps tout ce dont il a besoin.



Les familles d'aliments :



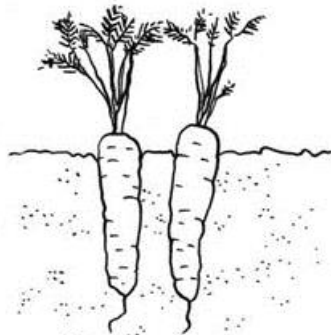
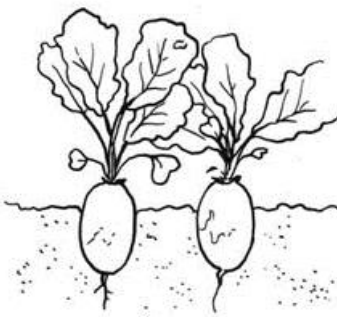
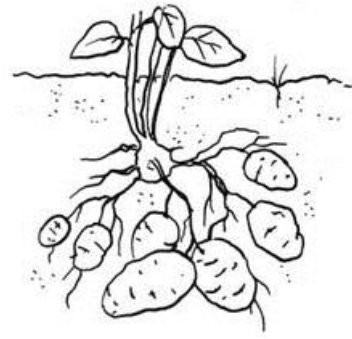
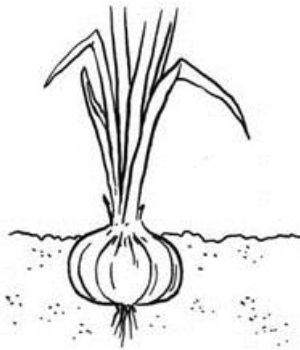
1. L'**eau**, constituant principal de notre corps, est également la base de notre alimentation, elle apporte des **sels minéraux**.
2. Les **féculents** (*pain, céréales, pommes de terre, légumes secs, etc.*) apportent des **glucides** qui donnent de l'**énergie**.
3. Les **fruits** et les **légumes** apportent des **vitamines** et des **fibres**. Ils contribuent au bon fonctionnement des divers systèmes biologiques.
4. Les **produits laitiers** apportent calcium et protéines. Ils sont essentiels pour la construction et l'entretien de nos **os**.
5. Les **viandes, poissons** ou **œufs** apportent les protéines qui servent à la **construction du corps** (développement des tissus, etc.).
6. Les **matières grasses** apportent les vitamines et l'énergie, à consommer avec modération.
7. Les **produits sucrés** : ils ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire et ne sont là que pour le plaisir. Il ne faut pas en abuser.

6. Les fruits et les légumes :

Les fruits et légumes sont indispensables à l'**équilibre alimentaire** car ils apportent des **vitamines** et des **fibres** qui favorisent le **fonctionnement des intestins**.

On classe les légumes selon la partie que l'on peut consommer :

- légumes dont on mange la **racine** ou les **tubercules** (carottes, navets, betteraves, radis, pommes de terre),
- légumes dont on consomme le **bulbe** (oignons, ail, poireaux),
- légumes dont on mange les **feuilles** (salade, choux, épinards),
- légumes dont on consomme les **fleurs** (plus exactement les inflorescences : artichauts, choux-fleurs, brocolis),
- légumes dont on mange les **graines** (haricots, pois, lentilles).



Beaucoup de fruits poussent sur des **arbres** (cerisiers, pommiers, etc.) ; d'autres poussent sur des **arbustes** (framboisiers, groseilliers, etc.) ou sur des **plantes** comme les fraisiers.

Certains fruits ont des **noyaux**, alors que d'autres ont des **pépins**.

On cueille la plupart des fruits en été. Mais quelques-uns ne sont mûrs qu'en automne (pommes, raisin, noix).

Certains fruits se présentent sous forme de petites **grappes** (raisin, myrtille), d'autres, de grosses grappes qui portent le nom de **régimes** (banane).

La **peau** qui enveloppe le fruit peut être fine et comestible (cerise, prune, raisin) ou épaisse et non comestible (ananas, orange, banane).

La fraise est un fruit particulier puisque ce sont les petits grains qui constituent les fruits proprement dits, la chair rouge n'étant que leur support.

