

# GREAT THE BODY SHOP

Come in and learn about your body!

FAMILY CONNECTION

Bonjour les enfants,

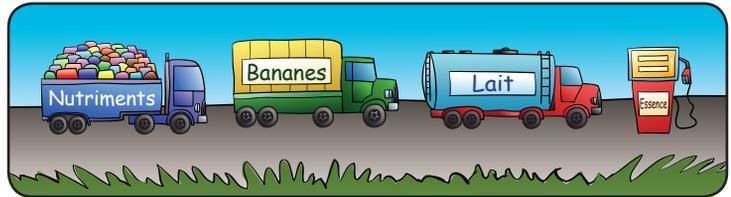
J'espère que vous allez bien et que vous prenez soin de votre corps !

La dernière fois, nous avons parlé de l'importance du sommeil. Aujourd'hui, nous allons parler d'un autre comportement qui nous permet de rester en bonne santé : manger des aliments sains permet de bien nourrir votre corps. Je sais que vous avez appris cela avec votre professeur en novembre. Mais un petit rappel est toujours utile !

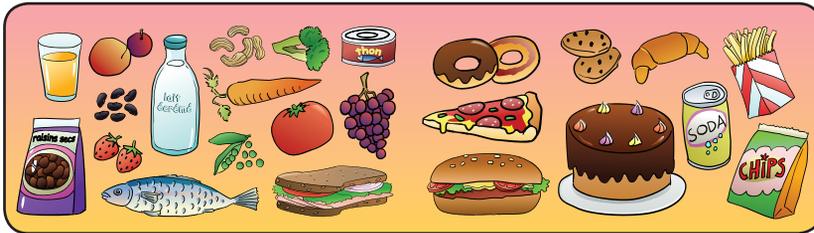
## Révisons ce que tu sais :

### La nourriture est le carburant de notre corps :

La nourriture pour ton corps est comme le carburant d'une voiture. Une voiture ne peut pas fonctionner sans carburant, tout comme ton corps ne peut pas bien fonctionner sans des aliments sains.

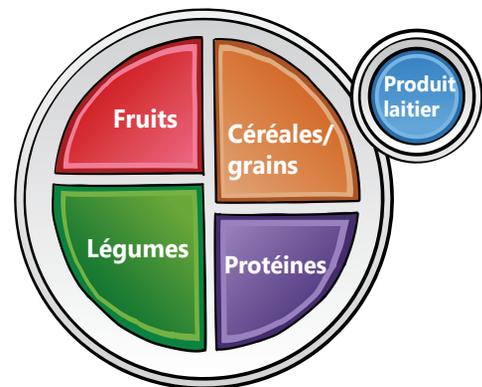


**Des aliments bons ou mauvais :** Comment savoir si un aliment est bon ? Les aliments "nature", comme les fruits et les légumes, sont toujours de bons aliments, car on ne les a pas transformés. Fais bien attention à l'étiquette nutritionnelle quand tu vas au supermarché. Cherche des aliments qui ont beaucoup de vitamines et de minéraux, et pas trop de sucre, de matières grasses et de sel. Choisis du pain, des pâtes et des céréales avec des grains entiers au lieu de farine ordinaire.

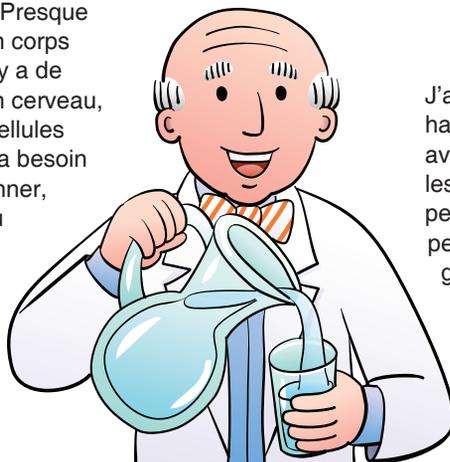


**Choisis une variété d'aliments :** Une alimentation saine est une alimentation équilibrée. Cela signifie qu'on mange une grande variété d'aliments chaque jour. Une alimentation saine doit inclure des fruits, des légumes, des grains entiers, des protéines maigres et des produits laitiers écrémés (sans gras). Dans certaines familles, on mange et on boit des produits non laitiers, comme le lait d'amande ou de soja, au lieu des produits laitiers. Ce sont des aliments sains, aussi. Pour t'aider à planifier une alimentation saine et variée, tu peux consulter :

[www.choosemyplate.gov/resources/MyPlatePlan](http://www.choosemyplate.gov/resources/MyPlatePlan)



**L'eau est essentielle :** Presque toutes les parties de ton corps contiennent de l'eau. Il y a de l'eau dans ton sang, ton cerveau, tes reins et même les cellules de ta peau ! Ton corps a besoin d'eau pour bien fonctionner, mais chaque fois que tu transpires ou tu fais pipi, tu perds des liquides. Boire en moyenne 8 tasses d'eau par jour t'aidera à rester bien hydraté.



J'ai un autre défi pour toi. Cette fois, tu dois suivre des habitudes alimentaires saines, en commençant la journée avec un bon petit-déjeuner. Continue aussi à bien te laver les mains et à bien dormir. Pense à une personne qui peut t'aider à noter tes bonnes habitudes de santé. Cette personne peut être ta maman, ton papa, ta grand-mère, ton grand-père, ton grand frère ou ta grande sœur. J'espère que tu vas réussir ce nouveau défi !

Ton ami,

*Dr. Smart stuff*

# THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.

**Dear Families/Guardians:** In THE GREAT BODY SHOP, we learned that healthful food provides our bodies with the fuel (energy) we need to grow, learn, and play. To keep the body fueled, we need to eat healthful food at mealtimes and snacks. We have also learned about the importance of drinking water every day. Water helps our bodies function properly.

Please help your child monitor his or her health habits for one week. The focus of this challenge includes starting the day with a healthful breakfast, selecting healthful snacks, and drinking at least three glasses of water each day (working toward the recommended 8). Please help to reinforce past messages by asking your child to continue to monitor proper handwashing and sleep patterns. Thank you.

## Health Habits Chart

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
I started my day with breakfast.							
I ate a healthful snack today.							
I drank at least three glasses of water today.							
I washed my hands before meals and after using the bathroom.							
I slept for at least 10 hours.							

