

Health Review

1. Will be able to know which food group certain foods are from.
2. How many portions of each group do you need to eat?
3. How many minutes of physical activity do they need to do everyday?
4. What physical activities do we do each season?
5. What makes us sick?
6. What benefit does physical activity give us?
7. Name 3 people that help us be healthy.
8. What do you need to keep your teeth healthy?
9. What are different ways we can relax?
10. How much sleep do we need every day?
11. What can you do to stay safe at school, at home, and/or anywhere?
12. Why do we brush our teeth?

Health Review

1. Reconnaître dans quel groupe alimentaire les aliments vont dedans.
2. Combien de portions est-ce que tu dois manger dans chaque groupe?
3. Combien de minutes d'activité physique est-ce que tu as besoin chaque jour?
4. Quelle activité physique est-ce que tu peux faire dans chaque saison?
5. Qu'est-ce qui nous rend malade?
6. Quelles sont les bénéfices que l'activité physique nous donne?
7. Nomme 3 personnes qui nous aident à être en bonne santé?
8. Qu'est-ce que tu dois faire pour garder tes dents propres?

9. Qu'est-ce que tu peux faire pour te reposer?

10. Combien de sommeil est-ce que nous avons besoin chaque jour?

11. Qu'est-ce que tu peux faire pour te protéger des dangers à la maison, à l'école ou partout?

12. Pourquoi est-ce que nous brossons nos dents?

1. Reconnaître dans quel groupe alimentaire les aliments vont dedans.

Exemple: carottes (légumes)

2. Combien de portions est-ce que tu dois manger dans chaque groupe?

Fruits et légumes (5) Produits Laitiers (4) Lait et Substitut (2) Viandes et substitut (1)

3. Combien de minutes d'activité physique est-ce que tu as besoin chaque jour?

60 minutes

4. Quelle activité physique est-ce que tu peux faire dans chaque saison?

Beaucoup de différentes réponses.

5. Qu'est-ce qui nous rend malade?

Les germes

6. Quelles sont les bénéfices que l'activité physique nous donne?

Muscles plus fort, aide la concentration, corps est sain, aide avec la flexibilité, ...

7. Nomme 3 personnes qui nous aident à être en bonne santé?

Médecin, dentiste, nutritionniste, thérapeute (physio, chiro)

8. Qu'est-ce que tu dois faire pour garder tes dents propres?

Brosser avec de la dentifrice and utiliser la soi dentaire

9. Qu'est-ce que tu peux faire pour te reposer?

Exemple: Regarder les nuages, écouter de la musique, faire des randonnées, lire, colorier, dessiner, ...

10. Combien de sommeil est-ce que nous avons besoin chaque jour?

10-11 hrs par jour

11. Qu'est-ce que tu peux faire pour te protéger des dangers à la maison, à l'école ou partout?

Attache tes souliers, marcher dans le corridor, mettre la ceinture de sécurité, mettre de la crème solaire, ...

12. Pourquoi est-ce que nous brossons nos dents?

Pour ne pas avoir de caries, pour avoir les dents forts.