DÉFI ENFANT SANTÉ

Pour les élèves de la première à la troisième année

Qu'est-ce que le Défi enfant santé?

Pourquoi devriez-vous participer au Défi enfant santé? C'est bien simple : pour encourager vos élèves à adopter des habitudes de vie saine. Avoir un mode de vie sain et équilibré est important pour les enfants puisque les habitudes prises tôt restent souvent acquises toute la vie.

Le Défi enfant santé, un programme éducatif flexible conçu pour les classes de la première à la troisième année inclusivement quelle que soit la province, comprend six thèmes. Avant d'aborder le programme, vous devez choisir un thème pour chaque jour de la semaine. Les thèmes comprennent des plans de leçon, des suggestions de défis, des activités de suivi ainsi que des fiches d'information à l'intention des parents. Toutes les activités, à l'exception des défis, sont optionnelles. Utilisez le matériel qui convient à votre groupe.

Pendant la semaine d'envoi, votre classe choisit en groupe et en fonction des thèmes, un défi à relever pour chaque jour de la semaine. Les défis se renouvellent d'une semaine à l'autre aussi longtemps que désiré. Par exemple, les élèves peuvent se fixer comme défi d'inclure tous les lundis des cinq prochaines semaines un aliment appartenant à chacun des groupes alimentaires dans leur boîte à dîner (thème « Une boîte à dîner équilibrée »). Les classes qui atteignent leurs objectifs pendant au moins quatre semaines obtiennent des récompenses pouvant aller de soirées sans devoir à des journées pyjamas.

Un programme multidisciplinaire

Les plans de leçon sont adaptés aux programmes d'enseignement de toutes les provinces et territoires canadiens. La matière couverte ne se limite pas au programme d'éducation physique et de santé : français, mathématiques, sciences, technologie et études sociales sont aussi abordés.

Les plans de leçon ont pour but d'introduire les divers thèmes et d'aider les élèves à choisir un défi approprié à chacun des thèmes. Les activités de suivi font souvent référence aux thèmes.

MUSÉE DE L'AGRICULTURE
ET DE L'ALIMENTATION
DU CANADA

UN MONDE FASCINANT

Canada

Les activités de suivi, optionnelles, ont pour but d'approfondir les connaissances des élèves dans les domaines visés par le thème. Généralement, ces activités ne sont pas reliées au programme d'éducation physique et de santé. Elles abordent le thème par le biais d'une autre matière.

Pour que les élèves puissent relever le défi avec succès, la participation des parents au programme est indispensable. Les fiches d'information à l'intention des parents ont pour but de faciliter la communication avec eux et d'obtenir leur appui. Elles décrivent le Défi enfant santé, fournissent de l'information sur les thèmes choisis et aident les parents à épauler leur enfant grâce à des listes de collations santé, à des faits amusants sur l'alimentation et à des recettes faciles et nutritives pour toute la famille.

Au début du programme, il est fortement recommandé de remettre une copie du *Guide alimentaire Canadien* à chaque famille. Les *Guides* peuvent être obtenus gratuitement à l'adresse http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php

Les thèmes

Pour préparer les élèves aux activités de la semaine d'envoi, il est conseillé d'introduire le programme le jeudi ou le vendredi précédent. « Pensons santé » est une activité amusante d'introduction dont l'objectif est d'amener les élèves à réfléchir sur les liens entre la santé, l'alimentation et l'activité physique.

Avant la semaine d'envoi, choisissez cinq thèmes parmi les suivants et assignez un thème pour chaque jour de la semaine :

- Une boîte à dîner équilibrée
- Légumes et fruits
- Les grains entiers
- L'activité physique
- H_2O : ma boisson
- Collations santé

Les coupons de récompense

Le programme terminé (et les défis relevés), choisissez les récompenses parmi les coupons suivants. Les coupons peuvent être échangés en classe au moment opportun pour féliciter les élèves de leur effort. Vous pouvez aussi créer vos propres coupons de récompense sur mesure.

JOURNÉE PYJAMAS

SOIRÉE SANS DEVOIR

JOUET À L'ÉCOLE

JOURNÉE CHEVEUX FOUS

20 MINUTES DE PLUS À LA RÉCRÉ

Défi enfant Santé

Cher parents et tuteurs,

Au cours des quatre prochaines semaines, la classe de votre enfant participe au Défi enfant santé. Il s'agit d'un programme éducatif dont le but est d'encourager les jeunes à adopter des habitudes de vie saine. Avoir un mode de vie sain et équilibré est important pour les enfants puisque les habitudes prises tôt restent souvent acquises toute la vie.

Depuis une semaine, la classe de votre enfant explore cinq thèmes reliés à l'activité physique et/ou l'alimentation saine. À la suite de cette introduction, les élèves se sont fixés en groupe un défi à relever chaque jour de la semaine. Les classes qui atteignent leurs objectifs obtiennent des récompenses allant de soirées sans devoir à des journées pyjamas.

Comment aider votre enfant

Votre enfant a besoin de votre appui et de votre collaboration pour relever les défis avec succès. Encouragez-le à participer à la sélection des denrées, à préparer sa boîte à dîner et à bouger davantage. Votre participation est importante, mais votre enfant doit également s'engager.

Voici, pour chacun des jours de la semaine, les défis fixés par la classe de votre enfant. Le programme s'étend jusqu'au _____ .

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

Des idées de collations et de recettes santé ainsi que des renseignements sur chacun des thèmes abordés en classe vous sont remis afin de vous aider à appuyer les efforts de votre enfant.

Merci de votre collaboration.

MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION DU CANADA

UN MONDE FASCINANT

Canada

Défi enfant santé

Le Défi enfant santé est rendu possible grâce à une subvention sans restriction à visée éducative de

Nestlé Enfants en forme

Le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada désire également souligner l'appui du

Gouvernement du Canada
Government of Canada

MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION DU CANADA

UN MONDE FASCINANT

Canada