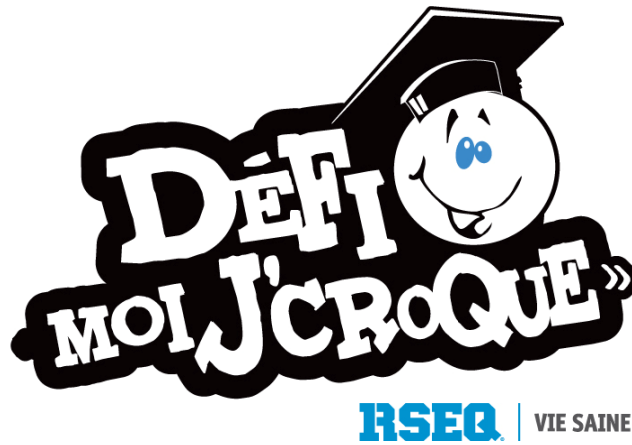


RSEQ



GUIDE DE L'INTERVENANT

Semaine du 21 mars au 25 mars 2011





Échéancier



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MARS						
7	8	9	10	11	12	13
Réception du <u>matériel promotionnel</u>						
14	15	16	17	18	19	20
Réception du <u>matériel promotionnel</u>						
21	22	23	24	25	26	27
Semaine officielle du <i>Défi « Moi j'croque »</i>						
28	29	30	31			
AVRIL						
				1	2	3
4	5	6	7	8	11	12
Retour de la fiche de participation des élèves et du personnel				Date limite : Retour la <u>fiche de participation</u>		



INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LES INTERVENANTS

Félicitations vous faites partie des 815 écoles primaires qui s'impliquent dans la promotion d'une saine alimentation en participant au **Défi « moi j'croque »**. En effet, nous attendons plus de 815 écoles et 217 000 participants pour l'édition 2011. Depuis 2006, le nombre de participants ne cesse d'augmenter et c'est grâce à vous !

Au nom du RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec), **MERCI de votre implication.**

1) **But de l'activité**

Le **Défi « Moi j'croque »** vise à informer les élèves ainsi que leurs parents sur ce que représente une portion de fruits ou de légumes et à se donner des moyens concrets pour en consommer un minimum de 5 portions par jour.

Cette année, les élèves seront également appelés à relever un **défi optionnel** qui consiste à manger des fruits et des légumes de couleurs variées : vert, jaune-orangé, rouge, bleu-violet, blanc-brun ! De cette façon, les élèves consommeront une plus grande variété de vitamines et de minéraux. Sachant que ces vitamines et minéraux ont tous une fonction particulière et essentielle au bon fonctionnement du corps, il est astucieux de miser sur la variété !

2) **Comment favoriser la participation et la réussite au Défi «Moi j'croque»**

A. Idéalement, il faut viser 5 portions de fruits et de légumes par jour (non pas 5 fruits et 5 légumes). Par contre, dans cette activité, comme dans la vie de tous les jours, il se peut qu'une journée un élève ne mange que 3 ou 4 portions, mais que le lendemain il en mange 6 ou 7. **L'important pour réussir le Défi, c'est de consommer les 25 portions dans la semaine.**

* Attention de ne pas trop insister sur ce point afin d'éviter que les élèves ne soient tentés d'attendre à la fin de la semaine pour consommer toutes leurs portions ou, au contraire, qu'ils les consomment toutes en début de semaine.

B. Rappelez-vous que cette activité a pour but d'inculquer une bonne habitude de vie. Il est primordial de présenter cette activité de la façon la plus plaisante possible pour vos élèves et pour le personnel de l'école, afin de ne pas créer l'effet inverse, c'est-à-dire que les élèves se sentent «forcés» de manger des fruits et des légumes afin d'avoir une récompense «autre».

Le but visé dans cette activité est le plaisir de bien manger, d'avoir une assiette colorée, de réinventer ou de découvrir d'autres façons d'apprêter des fruits ou des légumes que l'on mange plus régulièrement, d'apprécier l'énergie et le bien-être que cela nous procure, etc.

C. N'oubliez pas, une portion de fruits ou de légumes n'équivaut pas nécessairement à un fruit ou à un légume. En effet, une portion de fruits et de légumes équivaut à une demi-tasse ou à la grosseur d'une balle de tennis.

Par exemple : Si l'élève n'a qu'un seul légume d'accompagnement lors d'un repas, des carottes, mais qu'il mange l'équivalent d'une tasse de carottes, il a consommé deux portions de légumes.

À l'inverse, si l'élève mange une clémentine en collation, il n'a pas consommé l'équivalent d'une portion de fruits. Cependant, s'il mange deux clémentines ou une clémentine et quelques fraises, il a consommé une portion de fruits.

Sachez qu'il n'est pas obligatoire de consommer l'équivalent d'une portion dans un même repas ou dans une même collation pour pouvoir comptabiliser la portion. **Les fractions de portions de fruits et de légumes s'additionnent et se complètent dans la journée.**

Ex. : En additionnant les quelques crudités du midi et la prune de la collation, on obtient une portion.

Il n'est cependant pas nécessaire de mesurer parfaitement les portions !

**** Rappelez-vous qu'une portion représente environ la grosseur d'une balle de tennis. ****

Voici quelques idées pour vous concocter une semaine de *Défi* qui sort de l'ordinaire. Vous pouvez également commencer à vous préparer dans les semaines qui précèdent le *Défi*, par exemple, en insérant des capsules portant sur les fruits et légumes dans les bulletins envoyés aux parents ou en contactant une épicerie ou un autre commanditaire pour avoir des fruits et légumes pour une activité spéciale.

3) Comment remplir le guide de l'élève

- A. Chaque jour du *Défi*, l'élève doit **remplir une case lorsqu'il consomme une portion** de fruits ou de légumes. Accompagnez les élèves en leur faisant penser de remplir leur feuille après chaque repas et collation et en remplissant également votre feuille !
- B. **Pour remplir les cases**, l'élève peut **colorier la case de la couleur** du fruit ou du légume qu'il a mangé. Ceci l'aidera à relever le défi optionnel, c'est-à-dire à manger des fruits et des légumes de couleurs variées pour consommer une plus grande variété de vitamines et de minéraux.
- C. Tel que mentionné précédemment, lorsqu'on consomme des fruits et légumes, il se peut qu'on ne consomme **pas une portion complète à chaque fois**. Si tel est le cas, l'élève peut colorier la case avec l'ensemble des couleurs des fruits et des légumes qu'il a consommés pour comptabiliser une portion.
- D. Nous vous suggérons de **distribuer le guide de l'élève dans la semaine précédant le *Défi*** afin que les parents puissent en prendre connaissance et ainsi être en mesure d'aider leur enfant à relever son *Défi*.
- E. **Signature obligatoire** :
L'élève devra faire signer son guide par un parent ou un tuteur **à la fin de la semaine du *Défi* et le rapporter à l'école le lundi suivant. Seuls les élèves dont la feuille sera signée par un parent pourront contribuer au taux de réussite de l'école.** En plus d'augmenter la validité des données, cette initiative implique davantage les parents dans le *Défi* optimisant ainsi les chances d'adopter de saines habitudes de vie à long terme.
- F. Remettre à la **personne responsable** du concours dans votre école, enseignant en éducation physique ou autre, les guides de tous les participants. Cette personne remplira ensuite la feuille de participation/évaluation et l'enverra par télécopieur au numéro indiqué sur celle-ci.

4) Suggestions d'activités à réaliser avant ou pendant la semaine du Défi.

A. Afficher les spéciaux de la semaine sur les fruits et légumes frais

Au service de garde ou en classe, demander aux élèves d'apporter des circulaires de différents supermarchés. Découper et coller ou reproduire les spéciaux de la semaine sur les fruits et légumes frais sur de grands cartons. Les mettre bien à la vue pour les parents.

Vous pouvez également demander aux élèves de trouver des recettes qui utilisent les fruits et légumes vedettes de la semaine et les offrir également aux parents.

B. Faire de cette semaine, une semaine spéciale, de fête, de festival de la santé, etc.

Unissez les forces et les idées des enseignants en éducation physique, des éducateurs au service de garde, des titulaires, des infirmiers scolaires, des hygiénistes dentaires, etc. afin de créer une ambiance de fête.

Vous pouvez également profiter de l'occasion pour offrir un défi intégrant d'autres habitudes de vie, comme l'activité physique ou le brossage de dents.

Lancez-vous des défis entre les classes. Faites tirer des paniers de fruits, des brosses à dents ou une activité sportive quelconque pour la classe qui aura eu le meilleur taux de réussite ou le meilleur esprit d'équipe et d'entraide pendant la semaine. Voici une belle occasion de faire la promotion intégrée de plusieurs saines habitudes de vie !

C. Décorer la classe, l'école et/ou la salle à dîner.

Créer un **mur des célébrités** où les élèves qui auront réussi leur *Défi*, pourront coller un fruit ou un légume qu'ils auront bricolé et sur lequel ils auront inscrit leur nom.

Vous pouvez **imaginer** une pyramide, un **arbre**, un **jardin**, un panier de fruits, etc. ou, tout simplement, tenter de remplir le mur le plus possible.

Vous pouvez ensuite laisser la murale ainsi obtenue pour rappeler aux élèves de consommer 5 portions de fruits et légumes à chaque jour de l'année !

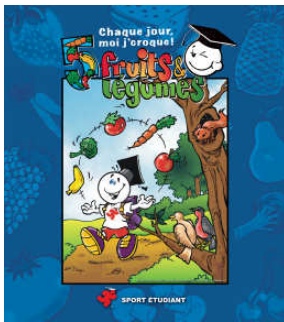
D. Inviter chaque classe à réaliser une « œuvre » à exposer dans la vitrine étudiante.

Cela peut aller d'un bricolage pour les plus jeunes à une publicité inventée par les plus vieux pour promouvoir un légume hybride par exemple ou encore une petite recherche illustrée sur un fruit ou un légume (pays d'origine, climat, façon de l'apprêter dans le pays d'origine, etc.). Laissez aller votre imagination!

Voir dans la trousse éducative *Chaque jour Moi j'croque, sections Enfants-Activités éducatives et Projets et défis* pour des idées d'activités à réaliser en classe ou au service de garde.

5) Lettre aux parents

Une lettre est prévue à l'intention des parents pour les aider à inclure davantage de fruits et de légumes au menu de leur famille (**vous trouverez un exemplaire de lettre aux parents sur notre site Internet www.sportetudiant.qc.ca**). Vous pourrez remettre cette lettre en même temps que le guide de l'élève, la semaine précédant la semaine du *Défi*, afin que les parents puissent en prendre connaissance. Les parents sont également invités à participer au **Défi santé 5/30 équilibre**. **Vous devez faire vos propres photocopies de la lettre aux parents et imprimer au verso le mémo concernant le Défi santé 5/30 équilibre www.defisante530equilibre.ca/**.



Des renseignements supplémentaires pouvant aider les parents se retrouvent dans la *section Parents* de la *trousse éducative Chaque jour Moi j'croque*.

Vous pouvez préparer les parents au *Défi «Moi j'croque»* toute l'année en insérant des capsules sur les fruits et légumes dans les bulletins leur étant envoyés régulièrement.

6) Prix

Les écoles gagnantes recevront un buffet fruité offert par IGA en mai ainsi que la venue de la mascotte GYM lors de la remise des prix. Les prix varient d'une région à l'autre. Veuillez vous informer auprès de votre Association régionale du sport étudiant.

7) Partenaires du Défi « Moi j'croque »

The IGA logo is rendered in a bold, red, italicized sans-serif font.





Cher(s) parent(s),

Vous êtes cordialement invité(s) à relever le **Défi « Moi j'croque »** avec votre enfant, ainsi qu'avec plus de 217 000 autres enfants et leurs parents dans toute la province.

Ensemble, relevez le *défi* de croquer au moins **5 portions de fruits et légumes par jour pendant 5 jours**, soit pendant la semaine **du 21 au 25 mars 2011**.

Cette activité se veut une occasion d'observer vos habitudes et de trouver des moyens concrets et agréables pour manger un minimum de 5 portions de fruits et légumes chaque jour. Voici quelques trucs qui vous aideront à relever le **Défi «Moi j'croque»** avec votre enfant :

- Profitez des **collations**, ayez des fruits et des légumes prêts à croquer au **retour de l'école ou du travail**. Plusieurs enfants préfèrent les crudités aux légumes cuits, vous faites donc d'une pierre deux coups en les faisant patienter jusqu'au repas, tout en leur faisant manger des légumes.
- **Les «Touski»**, les meilleures soupes ! Vous avez des légumes qui traînent dans le frigo depuis une semaine ou deux ? **Pas de gaspillage**, faites cuire tout ce qui («touski») vous reste de légumes dans un bouillon de poulet ou de légumes et le tour est joué ! Vous pouvez y ajouter des nouilles et des légumineuses en conserve pour obtenir une soupe repas express.
- **Pensez-y à chaque repas**. Une portion est environ la grosseur d'une balle de tennis. Si vous avez 2 portions à chaque repas, vous en aurez au moins 6 dans la journée.
- Les fruits et les légumes **en conserve** comptent aussi pour atteindre vos 5 portions de fruits et légumes par jour. Choisissez de préférence les fruits en conserve «non additionnés de sucre» ou «sans sucre ajouté».

Cette année, les élèves seront également appelés à relever un **défi optionnel** qui consiste à manger des fruits et des légumes de couleurs variées : vert, jaune-orangé, rouge, bleu-violet, blanc-brun ! De cette façon, les élèves consommeront une plus grande variété de vitamines et de minéraux. Sachant que ces vitamines et minéraux ont tous une fonction particulière et essentielle au bon fonctionnement du corps, il est astucieux de miser sur la variété !

Pour en découvrir davantage, consultez le www.rseq.ca et cliquez sur le logo de RSEQ vie saine.



Dans le cadre du Défi «Moi j'croque», le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) vous invite à prendre connaissance d'un défi complémentaire, qui vous offre des ressources additionnelles pour développer de saines habitudes de vie.

Le **Défi Santé 5/30 équilibre**, qui se déroulera durant 6 semaines à compter du 1^{er} mars.

Le **Défi Santé 5/30 équilibre** est une invitation à développer 3 habitudes de vie :

- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (ex. : 3 légumes + 2 fruits)
- Faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour (ex. : 2 x 15 minutes de marche)
- S'offrir un équilibre de vie

Si vous êtes déjà inscrit au Défi Santé 5/30, bravo ! Pour ceux qui ont manqué la période d'inscription qui se terminait le 1^{er} mars dernier, n'hésitez pas à visiter le **site Internet** www.defisante530equilibre.ca Accessible à tous, il comprend une foule d'informations sur la santé. Vous trouverez, entre autres :

- une **section famille**, débordant d'informations pour les parents et les jeunes
- des **outils** spécifiques pour relever le Défi en famille, dont une déclaration famille, les missions et le calendrier 5/30 équilibre pour suivre les progrès de chacun;
- une **rubrique témoignage et un forum** pour venir partager vos bons coups en famille;
- de **l'information et des ressources** sur l'alimentation, des **activités 100 % fruits et légumes** et des **recettes** pour appuyer votre enfant dans son **Défi «Moi j'croque»**;
- de l'information et des ressources sur l'activité physique, et plus encore !

Relever ces deux défis sera l'occasion pour vous d'avoir plus d'énergie, de santé et de plaisir !

Pour en savoir plus, visitez le www.defisante530equilibre.ca

