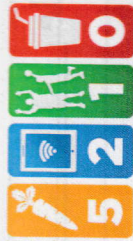
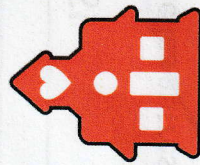


UN MERCI SPÉCIAL À



*A Way of Life. Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimik*



*Écoles favorables
à la santé du cœur*



Mango MANIA

5210 Un mode de vie

PASSEPORT

Nom: _____

Enseignant: _____

Niveau: _____

École: _____



A Way of Life.

Un mode de vie.

Ta'n Tel-mimajimik

Que signifie **5210** *Un mode de vie*?



5 – Savourez! Au moins 5 légumes et fruits chaque jour.



2 – Éteignez! Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran.

*Pas d'écran avant l'âge de 2 ans.



1 – Bougez! Faites au moins 1 heure d'activités physiques chaque jour.



0 – Buvez plus d'eau! Consommez 0 boisson avec sucre ajouté.

Ce passeport t'aidera à voir à quel point il est facile de vivre une vie heureuse et en bonne santé. Cela t'aidera également à en apprendre davantage sur les quatre messages clés du programme **5210 Un mode de vie** et sur la façon de les ajouter à ta vie de tous les jours, tout en t'amusant.

Tu travailleras sur un numéro par semaine et participeras à des défis correspondant à ce numéro. Ce passeport te suggère des activités et te donne d'autre information à propos de chaque message.

Certains jours, tu feras les activités avec tes camarades de classe, d'autres fois, tu apporteras ton passeport à la maison pour y travailler avec ta famille. N'oublie pas de le faire signer par tes parents ou de le faire étamper par ton enseignant.

Après avoir accompli toutes les activités dans ce passeport, tu recevras le certificat **5210**. Tu seras alors prêt à aider les autres à mener une vie saine.

Pourquoi faut-il manger plus de légumes et fruits?



- Ils sont nutritifs et délicieux;
- Ils sont riches en vitamines et minéraux qui contribuent à ton bonheur et ta santé;
- Ils aident à garder ta peau et tes yeux clairs et en santé;
- Ils aident à réduire les risques de maladie afin que tu puisses grandir fort et en santé;
- Ils peuvent être amusants à manger.

JOUR 2

Collation santé ou gâterie?

Nomme 5 de tes collations préférées.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Penses-tu que toutes tes collations préférées sont bonnes pour la santé? Pourquoi ou pourquoi pas?

Après que ton enseignant aura donné des exemples de collations santé et de gâteries, note ta collation santé préférée.

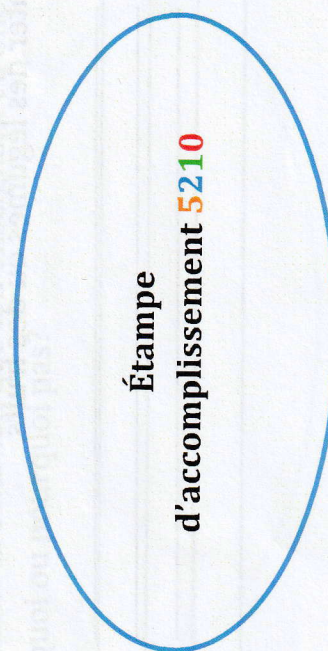
Activité à faire à la maison : avec ton parent, pense à des idées de collations santé que tu pourras inclure dans ta boîte à lunch et note-les ici :

1. _____
2. _____
3. _____

Fait du jour :

Les légumes et fruits sont de bonnes sources de fibres, un nutriment dont tu as besoin pour rester en santé. En mangeant la pelure des légumes et des fruits, tu consommeras plus de fibres. Une pomme entière avec la pelure peut contenir jusqu'à dix fois plus de fibres qu'une tasse de jus de pomme.

Signature du parent: _____



JOUR 3

Cinq par jour

Le savais-tu?

Un régime alimentaire riche en légumes et fruits est essentiel à ta santé!

Que pourrais-tu faire pour manger suffisamment de légumes et fruits chaque jour?

- **Essaie-les!**

Essaie les légumes et fruits avec des trempettes comme le beurre de noix ou le houmous.

- **Mélange-les!**

Ajoute des légumes et fruits aux aliments que tu aimes déjà! Essaie d'ajouter d'autres légumes sur ta pizza ou des fruits dans tes céréales.

Nomme des aliments auxquels tu pourrais essayer d'ajouter des légumes ou des fruits.

1. _____
2. _____
3. _____

JOUR 4

Une aventure pour les papilles gustatives

Quels sont tes 3 légumes ou fruits préférés?

1. _____
2. _____
3. _____

Quel légume ou fruit te plaît le moins?

Quel légume ou fruit veux-tu vraiment essayer?

As-tu aimé la collation que ton enseignant t'a offerte?
Pourquoi ou pourquoi pas?

1. _____
2. _____
3. _____

SAVOUREZ! AU MOINS 5 LÉGUMES ET FRUITS CHAQUE JOUR

JOUR 5

Ce que j'ai appris

Nomme 3 nouveaux légumes ou fruits, que tu veux essayer maintenant que tu sais à quel point les légumes et fruits sont bons pour la santé.

1. _____
2. _____
3. _____

Que pourrais-tu faire pour manger au moins 5 légumes et fruits tous les jours?

1. _____
2. _____
3. _____

Étampe
d'accomplissement **5210**

ÉTEINS! PAS PLUS DE 2 HEURES PAR JOUR DEVANT L'ÉCRAN

*Pas d'écran avant l'âge de 2 ans

JOUR 1

Nomme les 3 différents types d'écrans que tu utilises le plus souvent (p. ex., télévision, ordinateur, tablette).

1. _____
2. _____
3. _____



Pourquoi devrait-on éteindre?

Éteindre ces appareils t'aidera à :

- mieux dormir;
- obtenir de meilleurs résultats scolaires;
- être plus heureux;
- te faire de nouveaux amis et à passer plus de temps avec les amis que tu as déjà;
- rester en santé et à avoir plus de temps pour l'activité physique.

**ÉTEINS! PAS PLUS DE 2 HEURES
PAR JOUR DEVANT L'ÉCRAN**
*Pas d'écran avant l'âge de 2 ans

JOUR 2

Temps d'écran

Prends en note tout le temps que tu passes devant l'écran, du moment où tu rentres à la maison après l'école, jusqu'au moment où tu te couches. Demande à un parent de t'aider à remplir le tableau.

Genre d'écran	Heure du début	Heure de la fin	Nombre de minutes
Ex. Télé	4:00pm	4:30pm	30 minutes

**ÉTEINS! PAS PLUS DE 2 HEURES
PAR JOUR DEVANT L'ÉCRAN**
*Pas d'écran avant l'âge de 2 ans

Fait du jour:

Les études démontrent que plus les enfants passent de temps sur les plateformes de médias sociaux comme Facebook et Snapchat, moins ils sont satisfaits des choses comme leurs travaux scolaires, leur apparence et leur vie en général. Allez, va dehors et bouge! Tu seras non seulement en meilleure santé, mais aussi plus heureux!

Signature d'un parent: _____



ÉTEINS! PAS PLUS DE 2 HEURES
PAR JOUR DEVANT L'ÉCRAN

*Pas d'écran avant l'âge de 2 ans

JOUR 3

En échange

Nomme 3 activités que tu pourrais échanger contre le temps que tu passes devant l'écran.

Exemple : au lieu de regarder la télévision pendant 30 minutes, tu pourrais lire ou aller marcher.

1. _____
2. _____
3. _____

Activité à faire à la maison : le défi de l'écran

Engage-toi à passer toute la soirée à la maison sans regarder un écran. Invite les membres de ta famille à t'accompagner dans cette super aventure sans écrans! Nomme certaines des activités auxquelles tu as participé au lieu de regarder un écran.

1. _____
2. _____
3. _____

ÉTEINS! PAS PLUS DE 2 HEURES
PAR JOUR DEVANT L'ÉCRAN

*Pas d'écran avant l'âge de 2 ans

Fait du jour:

La plupart des enfants regardent environ 40 000 annonces publicitaires par année à la télévision seulement. La majorité de ces annonces font la promotion de produits comme les aliments prêts à manger, les bonbons et les céréales hyper-sucrées.

Signature d'un parent: _____



ÉTEINSI PAS PLUS DE 2 HEURES
PAR JOUR DEVANT L'ÉCRAN

*Pas d'écran avant l'âge de 2 ans

JOUR 4

Résultats du défi de l'écran

1. As-tu réussi à éviter les écrans toute la soirée?

2. A-t-il été difficile de passer toute la soirée sans écrans? _____
3. Quelle a été ton activité de remplacement préférée? Pourquoi?

4. Est-ce que tu répéterais ce défi? _____

5. Qu'as-tu appris en relevant le défi de l'écran?

ÉTEINSI PAS PLUS DE 2 HEURES
PAR JOUR DEVANT L'ÉCRAN

*Pas d'écran avant l'âge de 2 ans

JOUR 5

Ce que j'ai appris

Nomme 3 choses que tu as apprises cette semaine au sujet du temps d'écran.

1. _____
2. _____
3. _____

Comment feras-tu pour limiter ton temps devant l'écran, à moins de 2 heures par jour?

Étampe
d'accomplissement **5210**

**BOUGE! FAIS AU MOINS 1 HEURE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR**

JOUR 1

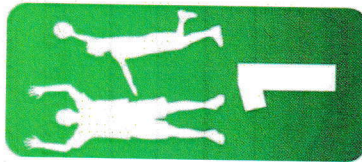
Nomme 3 activités physiques amusantes que tu aimes
(p. ex., courir, nager, danser).

1. _____
2. _____
3. _____

Pourquoi faut-il bouger plus?

Être actif pendant au moins une heure
chaque jour peut t'aider à :

- mieux dormir;
- mieux te concentrer à l'école;
- devenir plus fort;
- passer moins de temps devant
l'écran;
- être heureux et en santé.



**BOUGE! FAIS AU MOINS 1 HEURE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR**

JOUR 2

La danse figée

Avant de jouer à la danse figée avec tes camarades,
trouve des idées d'activités simples et amusantes pour
te faire bouger.

N'oublie pas que l'activité physique ne veut pas
toujours dire qu'il faut jouer à un sport!

Exemple : sauter à la corde

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

BOUGE! FAIS AU MOINS 1 HEURE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR

JOUR 3

Fixe-toi des objectifs

Nomme un objectif d'activité physique auquel tu travailleras à la maison avec un parent. Par exemple :
Ce soir, nous irons marcher dans le voisinage.

Conseil pour les parents:

Les enfants ne doivent pas rester inactifs pendant de longues périodes. Assurez-vous que vos enfants ne restent **pas** assis pendant plus d'une heure ou deux, à moins qu'ils dorment. Quand vous voyagez loin, arrêtez souvent pour bouger.

Signature d'un parent: _____



BOUGE! FAIS AU MOINS 1 HEURE
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR

JOUR 4

Remue-méninges

Après avoir joué à Remue-méninges en classe, travaille avec un partenaire pour inventer ton propre jeu afin de pouvoir jouer à la maison!

Exemple :

1. Quelle est la somme de 2 + 2?

Réponse : 4

Exercice : Fait 4 pompes (push-up)

1.

Réponse : _____

Exercice : _____

2.

Réponse : _____

Exercice : _____

3.

Réponse : _____

Exercice : _____

JOUR 5

Ce que j'ai appris

Nomme 3 choses que tu as apprises cette semaine au sujet de l'activité physique.

1. _____
2. _____
3. _____

Comment feras-tu pour faire au moins 1 heure d'activité physique chaque jour?

1. _____
2. _____
3. _____

**Étampe
d'accomplissement 5210**

JOUR 1

Note trois de tes boissons préférées. Pourquoi les aimes-tu?

1. _____
2. _____
3. _____

Pourquoi faut-il éviter les boissons avec sucre ajouté?

- Elles peuvent causer des caries;
- Elles diminuent ta capacité à apprendre;
- Elles risquent de remplacer les légumes et fruits.



Pourquoi faut-il boire plus d'eau?

- L'eau te tient hydraté;
- L'eau aide ton corps à mieux bouger et à mieux se sentir.

**BOIS PLUS D'EAU! CONSOMME
0 BOISSON AVEC SUCRE AJOUTÉ**

JOUR 2

Relais du sucre

Avant de jouer au Relais du sucre, note les 5 boissons qui, selon toi, contiennent le plus de sucre.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Conseil pour les parents:

Il n'y a pas de meilleur choix que l'eau. Le lait au chocolat, le jus et les boissons gazeuses sont souvent remplis de sucre. En lisant les étiquettes, vous connaîtrez la quantité exacte de sucre que vous et vos enfants consommez. Mieux encore, pourquoi ne pas simplement boire un bon verre d'eau froide!

Signature d'un parent: _____

**BOIS PLUS D'EAU! CONSOMME
0 BOISSON AVEC SUCRE AJOUTÉ**

JOUR 3

Journal des boissons

À l'aide d'un parent, prends en note ce que tu bois à la maison, du moment où tu rentres à la maison après l'école, jusqu'au moment où tu te couches.

Boisson	Quand l'avez-vous bu? (dîner, collation, etc.)	Montant de sucre
1 tasse de lait blanc	Souper	12g

Quelle boisson contenait le plus de sucre?

**BOIS PLUS D'EAU! CONSOMME
0 BOISSON AVEC SUCRE AJOUTÉ**

Conseil pour les parents :

Ajoutez vos légumes et fruits préférés à votre eau pour en rehausser le goût sans y ajouter du sucre!

Signature d'un parent: _____

Station d'hydratation - Encouragez votre enfant à apporter une bouteille d'eau à l'école demain pour l'aider à augmenter sa consommation d'eau.

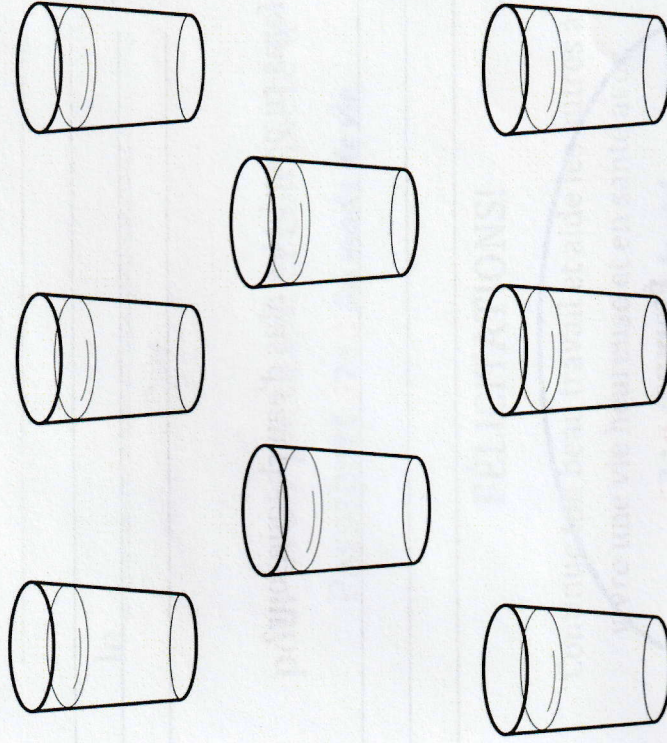
Étampe
d'accomplissement **5210**

**BOIS PLUS D'EAU! CONSOMME
0 BOISSON AVEC SUCRE AJOUTÉ**

JOUR 4

À l'eau!

Calcule combien d'eau tu bois aujourd'hui en coloriant les verres d'eau.



Combien de verres d'eau as-tu bu? _____

**BOIS PLUS D'EAU! CONSOMME
0 BOISSON AVEC SUCRE AJOUTÉ**

JOUR 5

Ce que j'ai appris

Nomme 3 choses que tu as apprises cette semaine au sujet des raisons pour lesquelles il faut boire plus d'eau et moins de boissons sucrées.

1. _____
2. _____
3. _____

Que feras-tu pour boire plus d'eau chaque jour?

Étampe
d'accomplissement **5210**



CERTIFICAT DE MÉRITE

Ce certificat est présenté à

le

Date

pour avoir participé et complété le

Passport **5210** *Un mode de vie*

FÉLICITATIONS!

Continue ton beau travail et aide les autres à
vivre une vie heureuse et en santé avec

5210 *Un mode de vie!*