

# MISSION NUTRITION

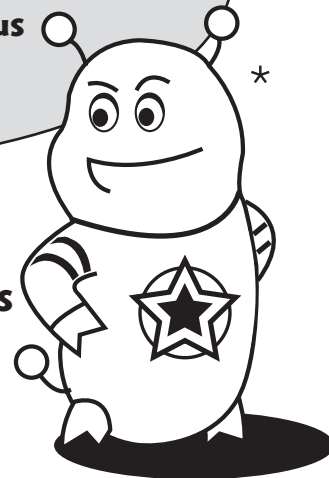
Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

**Fixez-vous un objectif...  
et apprenez à vivre en santé !**

Mangez bien, soyez actif, sentez-vous  
bien dans votre peau et vivez  
en santé toute votre vie !

[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)

**Vivre en santé, c'est faire des  
choix santé. Au fil du temps,  
les choix santé que vous  
faites peuvent devenir de  
saines habitudes que vous  
conserverez toute la vie !**



**De petits changements peuvent faire une grande différence :** Concentrez-vous d'abord sur un ou deux objectifs raisonnables.

**Étapes toutes simples pour se fixer des objectifs :** Suivez ces quelques étapes pour aider votre famille à se fixer un objectif de vie saine.

**N'oubliez pas de noter sur papier votre objectif familial !** Utilisez la page suivante de cette feuille d'activités pour inscrire votre objectif et votre programme, et faire le suivi de vos progrès.

## En famille

- 1. Fixez-vous un objectif** Choisissez un objectif réalisable. Maximisez vos chances de succès en vous fixant un objectif réaliste.
- 2. Élaborez un programme** Décidez comment vous vous y prendrez pour atteindre votre objectif.
- 3. Passez à l'action** Faites le suivi de votre programme une journée à la fois.
- 4. Notez vos progrès** Discutez de vos progrès chaque semaine et partez de là. Ne vous en faites pas si vous n'y arrivez pas un certain jour - repartez avec enthousiasme.
- 5. Récompensez-vous** Célébrez vos succès ! Quand vous vous fixez un objectif, toute la famille peut penser à une activité amusante en guise de récompense. Par exemple : un pique-nique en famille, une soirée de jeux de société ou une sortie spéciale.

« Oups ! J'ai perdu mon objectif de vue mais je suis de retour ! Je recommence. »



## Continuez de vous fixer des objectifs !

À mesure que votre famille apprend à se fixer des objectifs et à les atteindre, vous pouvez appliquer cette aptitude à d'autres domaines de vos vies. Suivez les quelques étapes qui n'ont plus de secret pour vous pour vous fixer un autre objectif familial.

# MISSION NUTRITION

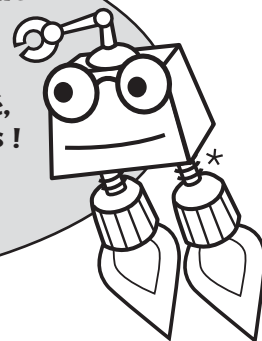
Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

N'oubliez pas de célébrer vos succès ! Quelle récompense votre famille choisira-t-elle cette semaine ?

Visitez le site [www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca) pour d'autres conseils pour vivre en santé, d'autres activités et d'autres renseignements !

Visitez le site [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca) pour plus de renseignements sur une alimentation saine.

[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)



## Notre objectif pour vivre en santé

Fixez-vous un objectif que la famille peut atteindre et dont le suivi est facile. Choisissez quelque chose qui convient à toute la famille ou l'un des exemples suivants :

- Exemples :**
- ☆ Pour bien manger, nous commencerons chaque journée par un petit déjeuner nutritif comprenant des aliments d'au moins trois groupes.
  - ☆ Pour être plus actifs, nous ferons une activité familiale au moins trois fois par semaine.
  - ☆ Pour rehausser notre estime de nous-mêmes, nous nous complimenterons mutuellement une fois par jour.

**Notre objectif familial :** \_\_\_\_\_

## Notre plan d'action familial

Décidez comment vous vous y prendrez pour atteindre votre objectif. Voici des exemples de ce que vous pouvez faire pour commencer chaque journée par un petit déjeuner nutritif.

- Nous :**
1. établirons un menu hebdomadaire composé d'aliments nutritifs qui nous plaisent au petit déjeuner;  
(Conseil : Inclure des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts, Viandes et substituts)
  2. mettrons la table le soir pour le lendemain;
  3. nous réveillerons 15 minutes plus tôt qu'à l'habitude afin d'avoir assez de temps pour prendre un bon petit déjeuner.

**Notre plan d'action :**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## Nos progrès

Faites le suivi de vos progrès pendant une semaine. À la fin de chaque journée, notez si vous avez respecté votre programme :

**Jour 1**     Oui     Non

**Jour 2**     Oui     Non

**Jour 3**     Oui     Non

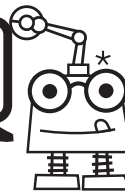
**Jour 4**     Oui     Non

**Jour 5**     Oui     Non

**Jour 6**     Oui     Non

**Jour 7**     Oui     Non

« Comment vous en êtes-vous tirés ? »



À la fin de la semaine, posez-vous les questions suivantes.

Ce qui a fonctionné ? \_\_\_\_\_

Ce qui n'a pas fonctionné ? \_\_\_\_\_

Prochaine étape ?     Continuer de viser cet objectif.     Revoir notre plan d'action.

Nous fixer un nouvel objectif.