

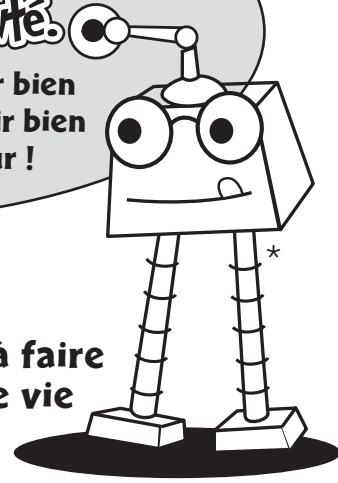
# MISSION NUTRITION

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

## Élaborez un programme... pour vivre en santé.

Établissez un programme pour bien manger, être actif et vous sentir bien dans votre peau chaque jour !

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



**Avoir un programme aide à faire des choix santé malgré une vie familiale très occupée. Suivez ces quelques conseils et utilisez ce tableau de planification hebdomadaire pour aider votre famille à vivre en santé !**

Commencez par la base...

### Bien manger

Planifiez des repas et des collations nutritifs pour avoir suffisamment d'énergie pour passer à travers vos journées chargées ! Bien manger fournit de l'énergie et les éléments nutritifs qui permettent de grandir, d'apprendre et d'être actif. Savourez chaque jour des aliments des quatre groupes du **Guide alimentaire canadien**. Choisissez :

<b>Légumes et fruits</b> 	<b>Produits céréaliers</b> 
<b>Lait et substituts</b> 	<b>Viandes et substituts</b> 

Consultez le **Guide alimentaire canadien** à l'adresse [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

Conseil : Amusez-vous à essayer des aliments différents et de nouvelles recettes ensemble.

### Être actif

Faites petit à petit de plus en plus d'activités physiques ! Encouragez les enfants à être physiquement actifs pendant au moins 30 minutes par jour et à augmenter graduellement jusqu'à au moins 90 minutes. Ça vous paraît beaucoup ? N'oubliez pas que chaque activité compte... comme les jeux lors de la récréation ou aller à l'école à bicyclette. De 5 à 10 minutes ici et là finissent par s'additionner... surtout quand on s'amuse !

#### Quelques activités amusantes à essayer :

- ☆ Jouer au Frisbee, à la balle ou au chat et à la souris
- ☆ Nager à la piscine locale
- ☆ Faire une balade à bicyclette, en planche à roulettes ou en patin

Consultez les **Guides d'activité physique pour les enfants et les jeunes** à l'adresse : [www.guideap.com](http://www.guideap.com)

Conseil : Éteignez la télévision ou l'ordinateur; sortez et jouez davantage ensemble !

### Bien se sentir dans sa peau

Se sentir bien dans sa peau, c'est croire en soi. Vous pouvez aider les enfants à développer une bonne estime d'eux-mêmes en valorisant leurs intérêts et leurs aptitudes.

#### Renforcez l'estime de soi chez autrui :

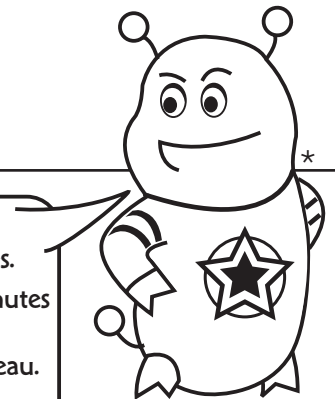
- ☆ Aidez-vous mutuellement à réussir
- ☆ Faites des commentaires positifs
- ☆ Montrez que vous vous faites mutuellement confiance
- ☆ Faites en sorte que l'autre se sente important

Conseil : Entraidez-vous afin de suivre le plan familial pour vivre en santé.

### Aide-mémoire : Planifiez...

- ☆ des repas et des collations nutritifs composés d'aliments provenant des quatre groupes.
- ☆ au moins 30 minutes d'activité physique, et augmentez graduellement jusqu'à 90 minutes par jour.
- ☆ quelque chose que vous pouvez faire chaque jour pour vous sentir bien dans votre peau.

Conseil : Faites une photocopie du tableau de la page suivante avant de le remplir afin de pouvoir le réutiliser.



# Play familial pour vivre en santé

Utilisez les listes de contrôle pratiques sur cette page afin d'élaborer un plan pour vivre en santé. Faites un plan pour toute la famille ! Choisissez quelques mesures à prendre pour bien manger et commencer à être plus actif dès cette semaine. Élaborez le plan ensemble, avec toute la famille. À la fin de la semaine, posez-vous la question à savoir ce qui a le mieux fonctionné pour votre famille. Faites ensuite un autre plan pour vivre en santé pour la semaine prochaine.

## MISSION NUTRITION

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

### Menu santé – Tirez le maximum de chaque portion du Guide alimentaire !

Choisissez 2 ou 3 façons dont votre famille peut bien manger cette semaine à l'aide du Guide alimentaire canadien :

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
<input type="checkbox"/> Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange à chaque jour.	<input type="checkbox"/> Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.	<input type="checkbox"/> Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.	<input type="checkbox"/> Consommez souvent des substituts de la viande comme les légumineuses ou du tofu.
<input type="checkbox"/> Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de gras, sucre et sel.	<input type="checkbox"/> Choisissez des produits céréaliers plus faibles en gras, sucre ou sel.	<input type="checkbox"/> Choisissez des substituts du lait plus faibles en gras.	<input type="checkbox"/> Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson à chaque semaine.
<input type="checkbox"/> Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.			<input type="checkbox"/> Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de gras ou sel.

### Plan du mode de vie actif – Soyez actif chaque jour !

Choisissez 2 ou 3 façons dont toute la famille peut profiter d'un mode de vie plus actif cette semaine. Voici quelques propositions d'activités :

#### Plein air

- Attrapée ou disque volant
- Promenade à bicyclette
- Basketball
- Soccer dans un parc
- Patinage ou patin à roues alignées
- Luge
- Randonnée ou marche
- Ski ou planche à neige

#### À l'intérieur ou à l'extérieur

- Escalade
- Natation
- Jeu de quilles en salle ou dans la cour
- Danse
- Gymnastique ou trampoline
- Volleyball
- Tennis ou badminton
- Hockey sur glace ou hockey de rue

#### La planification de repas et de collations santé peut être simple comme bonjour !

1. Faites un remue-méninges pour trouver des idées de repas savoureux en fonction de vos choix dans la liste de contrôle.
2. Faites une liste d'épicerie en notant les ingrédients dont vous aurez besoin.
3. Amusez-vous en préparant ensemble de nouveaux plats santé pour toute la famille.

**Conseil :** Amusez-vous en essayant de nouvelles activités en famille et n'oubliez pas de prévoir du temps pour jouer ensemble plus souvent.