

Chers parents ou tuteurs,

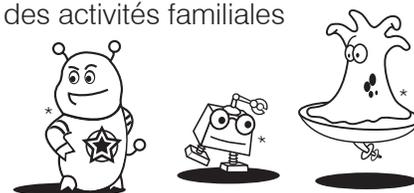
Cette année, notre classe entreprend le projet *MISSION NUTRITION\**, un programme éducatif dynamique créé par des diététistes canadiennes visant à favoriser la croissance et le développement sains des enfants.

Les enfants qui fréquentent l'école primaire sont à un âge idéal pour acquérir de bonnes habitudes alimentaires qui leur serviront la vie durant. *MISSION NUTRITION\** incite les enfants à bien manger, à faire de l'activité physique et à développer une bonne estime de soi. Ce programme unique aide les enseignants et les parents en proposant des activités amusantes qui suscitent l'intérêt des enfants, tant à l'école qu'à la maison.

Je voudrais vous inviter à participer aux activités *MISSION NUTRITION\** à la maison avec votre enfant. Un avis pour chaque activité à faire à la maison vous sera remis. Nous vous demandons de bien vouloir aider votre enfant dans le cadre de ces activités.

Vous pouvez trouver plus d'information sur le programme *MISSION NUTRITION\**, des activités familiales amusantes et des conseils pour vivre en santé sur le site [www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)

Bonne santé à vous et à votre famille!



## Avis d'activités *MISSION NUTRITION\** à faire à la maison pour les élèves de maternelle et de 1<sup>re</sup> année

### MISSION 1 - UN CORPS UNIQUE ET MERVEILLEUX

POUR LE: \_\_\_\_\_

Il est demandé à chaque élève de revoir les photos de lui ou d'elle quand il ou elle était bébé et d'en choisir une à apporter en classe. Veuillez vous assurer que votre enfant choisit une photo dont vous pouvez vous passer. Les photos seront présentées en classe.

### MISSION 2 - BIEN MANGER POUR UNE JOURNÉE EN SANTÉ

POUR LE: \_\_\_\_\_

Il est demandé à chaque élève de se dessiner en train de faire une activité santé qui lui plaît, comme prendre un petit déjeuner, manger une collation nutritive ou s'adonner à son activité sportive préférée. Ces dessins seront ensuite exposés sous un thème mettant en valeur un mode de vie sain.

### MISSION 3 - UNE ALIMENTATION SAINE POUR LE PLEIN D'ÉNERGIE

POUR LE: \_\_\_\_\_

Il est demandé à chaque élève de découper dans des circulaires d'épicerie et des vieux magazines des photos d'aliments qu'il ou elle aime manger au petit déjeuner. Cette activité se rapporte aux discussions en classe sur l'alimentation saine. Il ou elle peut aussi dessiner ses aliments préférés. Les illustrations apportées en classe serviront à faire un collage autour du thème du petit déjeuner.

### MISSION 4 - LE QUATUOR SANTÉ DONNE DES AILES

POUR LE: \_\_\_\_\_

Il est demandé à chaque élève d'apporter en classe des emballages vides de certains aliments qu'il ou elle aime pour faire une présentation sur le thème "On est ce que l'on mange". Les enfants peuvent apporter, par exemple, des boîtes de jus, des pots de yogourt, des boîtes de céréales, des boîtes de conserve de haricots, des boîtes de raisins secs, etc. Veuillez vous assurer de bien laver les contenants avant de les remettre à votre enfant pour ce projet.

### MISSION 5 - TROUVER DES ÉTIQUETTES DE PRODUITS ALIMENTAIRES

POUR LE: \_\_\_\_\_

Il est demandé à chaque élève d'aller à la « chasse aux emballages » avec l'aide d'un membre de leur famille et de rapporter en classe deux emballages de produits alimentaires vides. Veuillez vous assurer que les emballages sont propres avant de les remettre à votre enfant pour ce projet. Nous découvriront comment les étiquettes des produits alimentaires fournissent des renseignements importants pour s'alimenter sainement.