

Chers parents ou tuteurs,

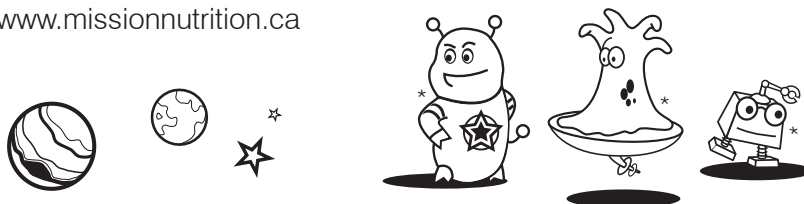
Cette année, notre classe entreprend le projet *MISSION NUTRITION\**, un programme éducatif dynamique créé par des diététistes canadiennes visant à favoriser la croissance et le développement sains des enfants.

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 par les élèves de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années

### MISSION 1 - JE M'APPRÉCIE, JE T'APPRÉCIE

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

Il sera demandé aux élèves de choisir 5 ou 6 photos d'eux, qui remontent à leur naissance et jusqu'à tout récemment, qui montrent à quel point ils ont changé. Veuillez vous assurer que votre enfant choisit des photos dont vous pouvez vous passer. Les élèves utiliseront les photos en classe pour créer une affiche de photos et un graphique linéaire illustrant leur évolution, de leur naissance à aujourd'hui.

### MISSION 2 - DE BONS OBJECTIFS SANTÉ

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

Les élèves auront à créer leur propre livret "Les habitudes santé de ma famille". Il leur sera demandé de personnaliser les livrets fabriqués en classe en illustrant chaque rubrique par un dessin représentant une activité qu'ils font seuls ou en famille. Tous les élèves discuteront ensuite en classe de leurs suggestions d'activités pour rester en santé.

### MISSION 3 - NOURRIR L'ESPRIT ET LE CORPS : GRANDIR ET ÊTRE EN FORME

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

Il sera demandé aux élèves de choisir un aliment d'un autre pays et de le présenter à la classe. Tortillas, pains nan, caramboles, litchis et pirojki peuvent être choisis. Après avoir fait une recherche sur l'aliment à la maison, l'élève pourra montrer à la classe une photo ou un dessin de cet aliment, et expliquer d'où il vient, comment il se mange et indiquer le ou les groupe(s) alimentaire(s) au(x)quel(s) il appartient.

### MISSION 4 - VARIÉTÉ RIME AVEC VITALITÉ

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

Il sera demandé aux élèves de choisir une collation santé, d'écrire les ingrédients, les quantités et la recette, puis de l'illustrer par un dessin. Les idées de collations devraient comprendre des aliments des quatre groupes alimentaires : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts. Les suggestions seront recueillies en un livret intitulé "Idées de collations santé".

### MISSION 5 - LIRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES

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

Les élèves apporteront en classe un ou deux emballage(s) vide(s) présentant un tableau de la valeur nutritive. Veuillez vous assurer de bien laver les contenants avant de les remettre à votre enfant pour ce projet.