

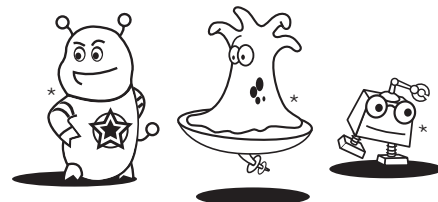
Chers parents ou tuteurs,

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 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années

#### **MISSION 1 - COMPRENDRE LES SOURCES D'ÉNERGIE ALIMENTAIRE**

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

Les élèves créeront en classe une brochure "Vivre en santé" et partageront avec leur famille quelques idées en matière d'alimentation et d'activités santé.

#### **MISSION 2 - COMPRENDRE LE RÔLE DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX**

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

Les élèves visiteront le site des Diététistes du Canada pour jouer au jeu-questionnaire Défi Nutrition.

#### **MISSION 3 - COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS ALIMENTAIRES**

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

Les élèves apporteront en classe des emballages vides qui serviront à la lecture des étiquettes. Veuillez vous assurer de bien laver les contenants avant de les remettre à votre enfant.

#### **MISSION 4 - COMPRENDRE LES DIFFÉRENTES FONCTIONS DU CORPS**

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

Les élèves feront la "chasse aux fibres" à la maison, à la cafétéria de l'école ou dans un magasin d'alimentation local et dresseront la liste des aliments contenant des fibres qu'ils auront réussi à repérer. Ils présenteront leurs résultats en classe et discuteront des différentes façons pour arriver à consommer plus de fibres.

#### **MISSION 5 - COMPRENDRE LES CHOIX ALIMENTAIRES**

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

Un questionnaire sera élaboré en classe sur l'alimentation santé afin de recueillir des données sur les habitudes alimentaires. Les élèves demanderont aux membres de leur famille de répondre au questionnaire, et nous analyserons les résultats en classe.

#### **MISSION 6 - COMPRENDRE CE QU'IL FAUT FAIRE POUR VIVRE EN SANTÉ**

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

Les élèves élaboreront un calendrier "Vivre en santé". Ils auront à y indiquer chaque jour pendant un mois quelque chose à faire seul ou en famille pour bien manger, être actif et se sentir bien dans sa peau.