

MISSION NUTRITION

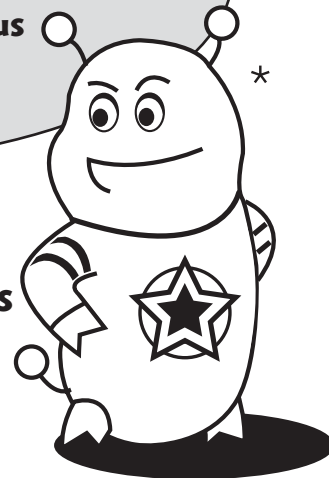
Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

**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

**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

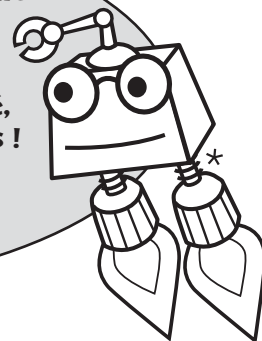
Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

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

Visitez le site www.missionnutrition.ca pour d'autres conseils pour vivre en santé, d'autres activités et d'autres renseignements !

Visitez le site www.dietetistes.ca pour plus de renseignements sur une alimentation saine.

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

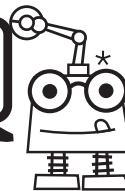
Jour 4 Oui Non

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.