

# Mois de la Nutrition 2018

## Liste d'idées d'activités



Le mois national de la nutrition est célébré Durant le mois de mars. Le thème cette année est "Découvrez le pouvoir des aliments". Voici quelques exemples d'activités que vous pouvez faire dans votre école. Soyez créatif!

### Maternelle-5

- **Affiches du mois de la nutrition**
  - Placez des affiches du mois de la nutrition partout dans votre école. Vous pouvez commander des affiches gratuitement ici: [www.savoirlaitier.ca/2018](http://www.savoirlaitier.ca/2018)
- **Apprendre à propos de 5210 ([www.5210.ca](http://www.5210.ca))**
  - Prenez l'engagement en tant que classe de suivre 5210 un mode de vie
- **Petites annonces du matin**
  - Des annonces sur la nutrition sont disponibles (voir attachement)
  - Vous pouvez aussi créer vos propres annonces en demandant aux élèves de faire des recherches sur la nutrition et de lire ce qu'ils ont trouvé pendant les annonces scolaires.
- **Fête pour le mois de la nutrition**
  - Organisez une fête de classe pour célébrer le mois de la nutrition
  - Offrez une collation santé (fruits, yogourt, cubes de fromage, légumes, etc.)
  - Essayez de nouveaux fruits ou légumes avec votre classe
  - Les élèves peuvent s'habiller de la couleur de leur fruit ou légume préféré
- **Leadership étudiant**
  - Encouragez les élèves à dessiner des images sur l'alimentation saine et afficher leurs dessins sur les murs de l'école et sur le site web de votre école.
- **Concours de recettes saines**
  - Développez un livre de cuisine en utilisant les recettes saines préférées du personnel et des élèves.
- **La grande croquée**
  - Le 1<sup>er</sup> mars à 14h30, demandez à votre classe de mordre dans une pomme et joignez-vous à de nombreuses personnes à travers le Canada qui feront de même. <https://foodshare.net/program/crunch/>

# Mois de la Nutrition 2018

## Liste d'idées d'activités



Le mois national de la nutrition est célébré Durant le mois de mars. Le thème cette année est "Découvrez le pouvoir des aliments". Voici quelques exemples d'activités que vous pouvez faire dans votre école. Soyez créatif!

### 6-12

- **Affiches du mois de la nutrition**
  - Placez des affiches du mois de la nutrition partout dans votre école. Vous pouvez commander des affiches gratuitement ici: [www.savoirlaitier.ca/2018](http://www.savoirlaitier.ca/2018)
- **Petites annonces du matin**
  - Des annonces sur la nutrition sont disponibles (voir attachement)
  - Vous pouvez aussi créer vos propres annonces en demandant aux élèves de faire des recherches sur la nutrition et de lire ce qu'ils ont trouvé pendant les annonces scolaires.
- **Apprendre à propos de 5210 ([www.5210.ca](http://www.5210.ca))**
  - Prenez l'engagement en tant que classe de suivre 5210 un mode de vie
- **Fête pour le mois de la nutrition**
  - Organisez une fête de classe pour célébrer le mois de la nutrition
  - Offrez une collation santé (fruits, yogourt, cubes de fromage, légumes, etc.)
  - Essayez de nouveaux fruits ou légumes avec votre classe
- **Concours de recettes saines**
  - Développez un livre de cuisine en utilisant les recettes saines préférées du personnel et des élèves.
- **La grande croquée**
  - Le 1<sup>er</sup> mars à 14h30, demandez à votre classe de mordre dans une pomme et joignez-vous à de nombreuses personnes à travers le Canada qui feront de même. <https://foodshare.net/program/crunch/>

Pour plus d'information sur le mois de la nutrition 2018, visitez [www.moisdelanutrition2018.ca](http://www.moisdelanutrition2018.ca) ou communiquez avec une diététiste en santé publique au:\_\_\_\_\_