



RSEQ1

DANS LE CADRE DE :

IS-CTIF

SPORT, ÉDUCATION, FIERTÉ,

RSEQ

Veuillez noter que le guide de l'élève a
été révisé selon la nouvelle orthographe.
<http://www.nouvelleorthographe.info/>



1. GRANDES LIGNES DU PROJET

Qu'est-ce que le Défi « Moi j'croque » ?

Le Défi « Moi j'croque » invite les élèves du préscolaire et du primaire à manger une variété de fruits et légumes à chaque jour grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire. D'une durée de 5 jours, le Défi suscite l'engagement de toute la famille à l'aide d'outils pratiques et originaux.

Objectifs

- Faire penser et donner le goût de manger des fruits et des légumes au quotidien.
- Informer les élèves et leurs parents sur les nouvelles recommandations d'habitudes alimentaires.
- Favoriser la consommation de fruits et de légumes aux couleurs variées, sachant que l'ensemble de ceux-ci jouent un rôle particulier et essentiel au bon fonctionnement du corps.
- Entreprendre des actions ou des changements permanents dans l'environnement alimentaire de l'école.

Dates

La reprise de l'édition 2020 aura lieu du **19 au 23 octobre 2020**.

Qui peut y participer ?

Le Défi s'adresse aux **élèves du préscolaire et du primaire**, à leurs **parents** et aux membres de l'**équipe-école** (enseignants, intervenants du service de garde et autres).

Nouveautés 2020 !

Cette année, on vise une consommation **abondante** et **variée** de **fruits et légumes** à chaque jour pour s'arrimer avec les recommandations du nouveau Guide alimentaire canadien. Pour faciliter la compréhension des élèves de tout âge, on vise une **variété de couleurs**. Exit la notion de « portion ». Pour consulter le nouveau guide et ses grandes lignes : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



Pour la MISSION NIPPONE 2020, voici les défis proposés :

- ➊ Augmenter la **consommation d'eau** pour remplacer les jus et les boissons sucrées ;
- ➋ Prendre conscience de ses **habitudes alimentaires** et de ses préférences concernant les fruits et légumes ;
- ➌ **Cuisiner** davantage et partager ses repas en bonne compagnie ;
- ➍ Faire pousser des légumes à partir de parties non-comestibles (**consommation responsable**).
- ➎ Exercer sa **motricité fine** lors des repas (baguettes chinoises).

2. OUTILS À VOTRE DISPOSITION

Guide de l'élève

Regroupant une bande dessinée, une recette et une activité de jardinage, le guide de l'élève sert d'outil d'accompagnement pour l'ensemble des participants souhaitant relever le Défi « Moi j'croque ». Afin d'assurer le succès de l'événement, nous vous suggérons de le distribuer à ceux-ci dans la semaine précédente pour que les parents et l'ensemble de l'équipe-école puissent en prendre connaissance.

Lettre aux parents (voir annexe B)

Une lettre destinée aux parents est en annexe et est aussi disponible sur le site Web. Faisant état des grandes lignes du Défi, celle-ci pourra être bonifiée à votre guise en ajoutant des renseignements au sujet de projets spécifiques à votre école. Nous vous suggérons de transmettre cette lettre au même moment que le guide de l'élève.

Sensibiliser les élèves aux saines habitudes alimentaires (voir annexe C)

Êtes-vous en panne d'inspiration pour motiver vos élèves à consommer quotidiennement une variété de fruits et légumes ? Ou pour expliquer les bienfaits de la consommation de ces aliments ? Si tel est le cas, consulter l'annexe C pour des idées d'activités, des outils et des références.

3. COMMENT REMPLIR LE GUIDE DE L'ÉLÈVE ?

Lors des 5 jours du Défi, les élèves devront **NOTER** le **nom des fruits et légumes** consommés dans la bonne catégorie de couleur, soit **orangé**, **vert**, **jaune**, **rouge**, **violet/bleu** et **blanc**.

****ATTENTION : Les catégories sont pensées selon la couleur de la chair (intérieur) et non de la pelure ! Ainsi, on s'assure que l'élève a bel et bien consommé l'aliment et qu'il ne l'a pas seulement**



vu dans sa boîte à lunch. Par exemple : + = Blanc

Pour plus d'exemples, référez-vous à l'**Annexe A : Comment remplir le guide de l'élève ?**

Dans le cadre du Défi, il est important de rappeler aux élèves d'être à l'écoute de leur **sentiment de satiété**.

Après les 5 jours, l'élève calcule le total de fruits et légumes consommés pour chaque catégorie et l'inscrit dans le **cercle « TOTAL »** pour pouvoir répondre aux **questions en bas de page** :

- ✎ Dans les 5 jours du Défi, j'ai mangé ... fruits et légumes.
- ✎ Ma catégorie (couleur) préférée est ...
- ✎ Mon fruit préféré est ...
- ✎ Mon légume préféré est ...



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse pour ces questions. Il ne s'agit que d'une opportunité de faire le point sur ses habitudes alimentaires de consommation de fruits et légumes.

4. SIGNATURE DU PARENT ET SONDAGE

L'élève devra faire signer son guide par un parent ou un tuteur à la fin de la semaine et le **rapporter** à l'école, au plus tard, le mercredi suivant, soit le **28 octobre 2020**. Cette initiative engagera davantage les parents dans le succès de ce projet tout en accentuant les chances que de saines habitudes alimentaires soient adoptées à long terme.

La dernière étape pour la personne responsable du projet à l'école consiste à compléter un court sondage en ligne : <https://fr.surveymonkey.com/r/2LGKG6V>

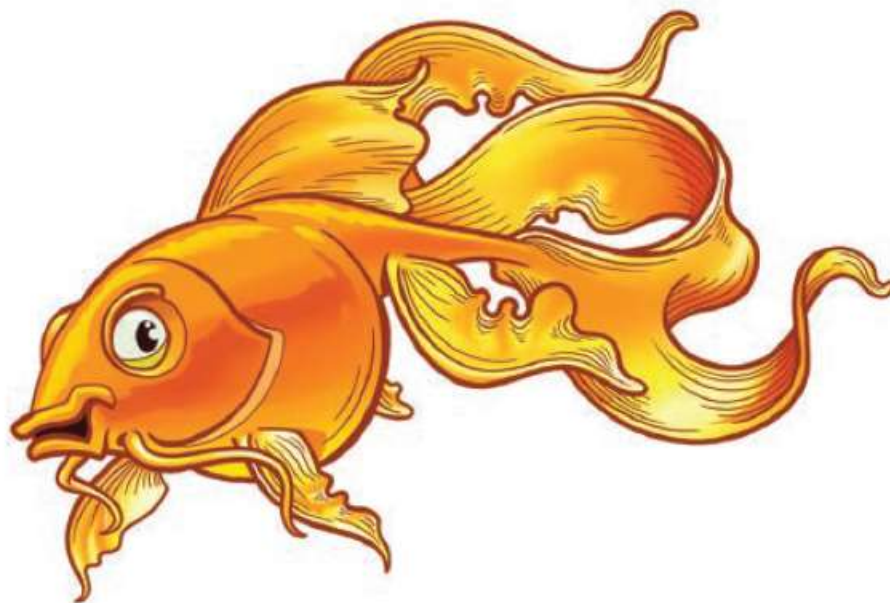
Ce dernier permet de souligner les bons coups des écoles à travers la province et de prendre des notes pour l'édition suivante. Le tout doit être complété avant le **vendredi 6 novembre 2020**.

Au nom du RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec), nous tenons à vous remercier pour votre engagement dans le développement ainsi que dans le succès du Défi « Moi j'croque ».

Votre contribution permet de créer annuellement un environnement dynamique et favorable à l'adoption de saines habitudes alimentaires.

Merci encore et bon Défi !





ANNEXE A

Comment remplir le guide de l'élève ?

Comment classer les fruits et les légumes dans le guide de l'élève ?

Les aliments consommés devront être classés selon la couleur de la chair (intérieur) et non de la pelure.



Par exemple :  +  = **BLANC**

ORANGÉ	VERT	JAUNE
Abricot • Cantaloup • Carotte • Cerise de terre • Citrouille • Clémentine • Courge butternut • Kaki Mandarine • Mangue • Nectarine • Orange • Papaye • Patate douce • Pêche	Asperge • Avocat • Brocoli Céleri • Chou • Chou kale Chou de Bruxelles Concombre • Courgette verte Épinard • Haricot vert Kiwi • Laitue • Melon miel Pois • Pois mange-tout Poivron vert • Raisin vert	Ananas • Carambole Carotte jaune • Citron Courgette jaune Fruit de la passion Haricot jaune • Maïs Poivron jaune • Pomelo Prune
ROUGE/ROSE	VIOLET/BLEU	BLANC
Canneberge • Cerise • Fraise Framboise • Grenade Melon d'eau • Pamplemousse Poivron rouge • Raisin rouge Tomate	Betterave • Bleuet Cassis • Mûre • Raisin bleu	Ail • Asperge blanche Aubergine • Banane Champignon • Chou-fleur Fenouil • Fève germée Litchi • Oignon • Panais Patate • Poire • Poireau Pomme • Radis

**Les fruits et légumes de saison pour le mois d'octobre sont identifiés en gras et en couleur.

Frais, congelés, en conserve ou séchés

Peu importe la forme sous la laquelle les fruits et légumes seront consommés, faire attention au sucre ou au sel ajoutés dans les aliments congelés et retirer le liquide de conservation pour les aliments en conserve. Les fruits séchés peuvent être une alternative. Consommer durant les repas pour éviter qu'ils collent aux dents et causent la carie. Pour plus de trucs, consulter : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-legumes-et-fruits/>

Jus de fruits et de légumes

Depuis quelques années, les jus de fruits ne peuvent plus contribuer à la consommation de fruits et légume à cause de leur teneur en sucre, même chose pour les jus de légumes avec leur forte teneur en sodium. Préférez l'eau si vous avez soif ! Pour plus d'informations, se référer à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/>

Truc économique

Pour consommer une variété de fruits et légumes au Québec au mois d'octobre, essayer de miser sur les aliments de saison pour épargner le portefeuille. Pour plus de détails, consulter : <http://equiterre.org/fiche/produits-de-saison> et http://www.equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes_0.pdf



ANNEXE B

Lettre aux parents

Cher(s) parent(s),

La présente est pour vous aviser que votre enfant prendra part au Défi « Moi j'croque » du **lundi 19 au vendredi 23 octobre 2020**. Initié par le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec), ce projet invite les élèves du préscolaire et du primaire à **augmenter et varier leur consommation quotidienne de fruits et légumes** grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire !

NOUVEAUTÉ 2020

En harmonie avec le nouveau Guide alimentaire canadien, le Défi a fait peau neuve. Dans le cahier de l'élève, vous remarquerez la **disparition des portions**. Dorénavant, la **variété** de fruits et légumes consommés sera mise de l'avant (plus de vitamines et de minéraux). Les élèves seront invités à relever, à l'école ou à la maison, 5 défis supplémentaires :

- ❶ Augmenter leur **consommation d'eau** pour remplacer les jus et les boissons sucrées ;
- ❷ Prendre conscience de leurs **habitudes** et préférences alimentaires (questions page 3) ;
- ❸ **Cuisiner** et partager ses repas en famille ;
- ❹ Faire pousser des légumes à partir de parties non-comestibles (**jardinage**).
- ❺ Exercer leur **motricité fine** lors des repas (baguettes chinoises de Gym).



POUR RELEVER LE DÉFI EN FAMILLE

- Pendant 5 jours, NOTER les fruits et légumes consommés dans la bonne catégorie (couleur) : **orangé, vert, jaune, rouge, violet/bleu** et **blanc**. Ils peuvent être frais, congelés ou en conserve. ATTENTION : **Les catégories sont pensées selon la couleur de la chair**



(intérieur) et non de la pelure ! Par exemple : + = **BLANC**

- Si vous le désirez, CUISINER le Bol sucré-salé ou une autre recette de votre choix avec votre enfant et DÉGUSTER en famille. RAPPELER de respecter son sentiment de satiété et MISER sur la variété plutôt que la quantité.
- SIGNER le guide de l'élève et le RAPPORTER à l'école avant **mercredi le 28 octobre 2020**.

Au nom du RSEQ, nous vous remercions de votre précieuse collaboration et nous vous souhaitons un excellent Défi « Moi j'croque » ! *Kanpai !*





ANNEXE C

Sensibiliser les élèves aux saines habitudes alimentaires

Sensibiliser les élèves aux saines habitudes alimentaires

Rappelez-vous que le Défi a pour but d'inculquer les saines habitudes alimentaires. Ainsi, il est important de présenter le projet de manière à ce que les élèves et l'équipe-école ne se sentent pas « forcés » de manger des fruits et des légumes. Voici quelques idées, outils et références pour vous inspirer !

Activités à faire AU GYMNASÉ

- ✍ Faire des **capsule-santé** en début de cours ou demander à des élèves d'en préparer une.
- ✍ **Jouer au kin-ball** en attribuant un nom de fruit ou de légume aux équipes selon leur couleur de dossards. Par exemple, **pois (VERT)**, **piment (ROUGE)** et **maïs (JAUNE)**. Par exemple, on dira : « OMNIKIN PIMENT » avant de frapper le ballon.

Activités à faire EN CLASSE

- Lancer un concours interclasse : qui réussira à écrire le plus de **noms de fruits et légumes** en 2 minutes ? Accepter uniquement les mots bien orthographiés (plus difficile) ou raturer les mots quand plus de 2 élèves ont écrit le même mot (très difficile).
- Demander aux élèves d'apporter divers circulaires. Avec un **budget de 10,00\$**, maximiser l'achat d'une variété de fruits et légumes. Coller les aliments choisis sur des cartons et les afficher.
- Inviter chaque classe à créer une **œuvre artistique**. Cela peut aller d'un bricolage à une publicité inventée pour promouvoir un légume hybride ou encore une recherche illustrée sur un fruit ou un légume (pays d'origine, climat, façon de l'apprêter dans le pays d'origine).
- Faire un **salon de l'alimentation** présenté par et pour les élèves.

Activités à faire AU SERVICE DE GARDE

- ✍ Faire une **dégustation à l'aveugle** (en considérant les allergies alimentaires des élèves).
- ✍ Proposer un déjeuner ou une collation thématique à **préparer avec les élèves** (p. ex. : salade de fruits, crudité et trempette, etc.).
- ✍ Organiser un **atelier de culinaire** avec des ingrédients de base que l'on retrouve à la maison.
- ✍ Réaliser un **rallye** dans la cour d'école sur le thème de la saine alimentation.
- ✍ Faire un concours de **dessins artistiques** qui font la promotion de la saine alimentation. Le gagnant élu par les élèves, verra son dessin (napperon) plastifié et distribué dans l'école.

Autres idées

- Unir les forces des membres de l'équipe-école pour créer une **ambiance de fête**. Profiter de l'occasion pour organiser un défi intégrant d'autres habitudes de vie, comme l'activité physique.
- Faire tirer des paniers de fruits ou organiser une activité sportive pour la classe qui aura eu le meilleur taux de participation ou le meilleur esprit d'équipe (**récompense**).

Outils et références :

- Boîtes à lunch santé : <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/boitelunch/Pages/boitelunch.aspx>
- Le festin enchanté de Cru-Cru : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001119/>
- Alimentation saine : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alimentation/alimentation-saine/>
- L'eau, la boisson de choix pour s'hydrater : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/eau-boisson-de-choix-pour-hydrater/>
- Aliments hautement transformés : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alimentation/choisir-des-boissons-et-des-aliments-sains/>
- Lunchs de toutes les couleurs : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000866/>
- Recette pour réussir des ateliers culinaires : <https://equiterre.org/projet/ecoles-enracinees/recette-pour-reussir-des-ateliers-culinaires>
- Mandoline t'invite à découvrir les fruits et les légumes avec tes 5 sens : <https://www.mangerfute.org/wp-content/uploads/2016/03/Mandoline5sens.pdf>
- Mandoline t'invite à découvrir les fruits et les légumes avec les 5 groupes couleurs : <https://www.mangerfute.org/wp-content/uploads/2016/03/Mandoline5couleurs.pdf>
- Ma boîte à lunch soleil : <http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition/files/2018/01/bo%C3%A0Ete-%C3%A0-lunch-en-pictogrammes-modifi%C3%A9.pdf>
- Activités culinaires clé en main pour une saine alimentation et une meilleure confiance en soi : <https://fr.superclasse.ca/petit-chef/>
- Fiches-recettes sur les fruits et légumes du Québec : <https://equiterre.org/projet/ecoles-enracinees/fiches-recettes-sur-les-fruits-et-legumes-du-quebec>
- L'atelier culinaire comme activité privilège : une idée gagnante : <https://aqep.org/wp-content/uploads/2018/11/Latelier-culinaire-comme-activite-privilege.pdf>
- Ateliers culinaires pour service de garde en milieu scolaire : <https://www.vivreenlotbiniere.com/wp-content/uploads/2017/02/Cartable-SDG.pdf>