

Cher(s) parent(s),

La présente est pour vous informer que votre enfant participera au Défi « Moi j'croque ». Cette édition se déroulera **tout au long du mois mars 2024**. Initié par le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec), ce projet invite les enfants de l'éducation préscolaire et les élèves du primaire à **augmenter et à varier leur consommation quotidienne de fruits et légumes** grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire !

OBJECTIFS 2024

En plus d'une consommation quotidienne variée de fruits et légumes, votre enfant sera aussi invité à :

- ❶ Consommer une variété de fruits et légumes dont la **production est locale** (Québec).
- ❷ Découvrir l'utilité **des éléments naturels** dans notre quotidien (activités expérimentales offertes pour faire découvrir aux enfants la loi de la physique).
- ❸ Se familiariser avec les **différentes régions et saisons** que le Québec offre par sa diversité.
- ❹ Mettre à profit l'activité physique pour réaliser des escapades à travers le Québec. Un **défi d'orientation** en famille ou entre amis.

POUR RELEVER LE DÉFI...

Pendant 30 jours, les jeunes devront découvrir les multiples facettes du Québec. Ils devront se repérer tout au long de l'année, au travers des saisons et des éléments. Les activités extérieures y seront associées, il faudra également s'accompagner à chaque activité, d'une gourde d'eau ainsi que d'un fruit ou d'un légume apprécié (les fruits secs sont autorisés). Cette expérience leur permettra non seulement de bouger, de manger sainement mais également de développer leurs connaissances du monde extérieur et de ce que la nature a à offrir.

Beaucoup d'activités ainsi que des recettes pourront être faites en famille à travers le défi de cette édition.

Rappelez-vous de **SIGNER** le cahier de votre enfant et de le **RAPPORTER** à l'école avant le début du Défi !

Bon défi et croquez bien !

