

# Défi Santé

## GARDE SCOLAIRE



**OBJECTIF 5 :**  
manger au moins  
5 portions de fruits  
et légumes par jour



**OBJECTIF 30 :**  
bouger au moins  
30 minutes par jour...  
Et pour les jeunes  
c'est au moins 60!



**OBJECTIF MERCI :**  
être reconnaissant  
de 3 choses positives  
chaque jour

SLOGAN DU SERVICE DE GARDE : .....

LE DÉFI DES ÉDUCATEURS : .....

### DÉFIS

### ACTIVITÉS RÉALISÉES

SEMAINE 1

DU 2 AU 6 AVRIL

#### VIVE LA BOUGEOTTE!

Proposer des activités pour bouger



- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI

SEMAINE 2

DU 9 AU 13 AVRIL

#### LES EXPLORATEURS GOURMANDS

Organiser des activités pour découvrir un fruit ou un légume



- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI

SEMAINE 3

DU 16 AU 20 AVRIL

#### ON JOUE DEHORS!

Planifier des activités pour s'activer à l'extérieur



- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI

SEMAINE 4

DU 23 AU 27 AVRIL

#### ASSIETTE ET CAUSETTE

Réaliser des activités liées à l'heure du repas



- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI

PENDANT TOUT LE MOIS DÉFI SANTÉ

#### MILLE MERCI

Créer un mur ou une affiche des mercis



AU MOMENT DE NOTRE CHOIX

Merci Merci  
Merci Merci

MOTS DES PARENTS

