

Défi Santé

GARDE SCOLAIRE



Bonjour, cher parent,

Parmi les activités auxquelles le service de garde de votre école est heureux de participer, on compte le *Défi Santé*, qui se déroulera du **1^{er} au 30 avril 2019**. Chaque semaine, les enfants seront invités à relever à l'école un défi amusant lié à l'alimentation, à l'activité physique ou à la relaxation.

Les milieux de garde participants auront la chance de remporter plusieurs prix :

- ✓ Un entraînement par Cardio Plein Air, accompagné de collations santé offertes par Capsana
- ✓ Des ateliers de cuisine-nutrition des Ateliers cinq épices
- ✓ Du matériel sportif et récréatif offert par CATSPORTS

Une belle récompense pour conserver de bonnes habitudes tout au long de l'année!

QU'EST-CE QUE LE DÉFI SANTÉ?

Le *Défi Santé* est une invitation à passer à l'action lancée annuellement à tous les Québécois pour qu'ils améliorent leurs habitudes de vie dans le plaisir! Comment? En développant des réflexes et des habiletés pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre au quotidien!

NOUS AVONS BESOIN DE VOS ENCOURAGEMENTS!

Restez à l'affût: une affiche sera installée près de l'entrée du service de garde. Elle vous permettra de prendre connaissance des défis qui seront proposés aux enfants et de les suivre. Inscrivez-y des petits mots d'encouragement pour motiver les enfants et l'équipe du service de garde à poursuivre leurs efforts!

Pour en savoir plus sur le *Défi Santé*, visitez DefiSante.ca. **Vous pouvez même vous inscrire en famille** afin d'obtenir des trucs et des conseils gratuits pour aider petits et grands à poser des gestes santé.

LE DÉFI SANTÉ UN COUP DE POUCE SANTÉ AMUSANT ET MOTIVANT!

DEFISANTE.CA



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER