



15 Calendrier de promotion de la saine alimentation

Tout au long de l'année, profitez des événements et des campagnes en lien avec la saine alimentation pour informer les parents et faire des activités éducatives avec les élèves.

	ÉVÉNEMENTS ET CAMPAGNES	INFORMATION À DIFFUSER AUX PARENTS ET AU PERSONNEL DE L'ÉCOLE	SUGGESTIONS D'ACTIVITÉ À FAIRE AVEC LES ÉLÈVES*
SEPTEMBRE	La rentrée scolaire	La rentrée à la maternelle signifie que votre enfant aura dorénavant sa boîte à lunch. Vidéo pour le préparer aux changements qui l'attendent	
	La boîte à lunch et les collations	Distribuer le guide de gestion des repas et des collations	Faire des activités avec les élèves sur la boîte à lunch et les collations Faire une activité culinaire sur les pois chiches grillés
OCTOBRE	Journée mondiale de l'alimentation, 16 octobre	Comment faire pour manger avec un petit budget?	Pour souligner cette journée, faites une sortie à la ferme ou inviter un agriculteur de votre région Faire atelier où pousses-tu d'Équiterre
	Halloween	Vidéo Ouvrez la porte aux bonbons	Faire et déguster une recette de muffin à la citrouille
NOVEMBRE	Journée mondiale du diabète, 14 novembre	Vidéo de trucs pour déjeuners peu sucrés . Diffuser la capsule écrite sur les desserts	Faire une activité de la trousse du Défi Tchín-tchín Faire une activité sur le marketing de l'industrie alimentaire.* Quelques pistes sur le site du guide alimentaire canadien
	Semaine le poids sans commentaires 13-17 novembre	Dès l'âge de 6 ans, les enfants peuvent se préoccuper de leur image corporelle. Vidéo pour les préserver loin de ce souci . Vidéo : Le poids, on n'en fait pas un plat et idéalement, on n'en parle même pas!	Faire une activité sur l'écoute des signaux de faim et de satiété

	ÉVÉNEMENTS ET CAMPAGNES	INFORMATION À DIFFUSER AUX PARENTS ET AU PERSONNEL DE L'ÉCOLE	SUGGESTIONS D'ACTIVITÉ À FAIRE AVEC LES ÉLÈVES*
DÉCEMBRE	Noël	http://www.nospetitsmangeurs.org/video/vive-les-fetes/	Faire un atelier culinaire festif : Festin enchanté de cru cru ou le gâteau de Noël aux canneberges dans une tasse (ateliers cinq épices)
JANVIER	Résolutions de début d'année	Partager les trucs pour cuisiner en famille	Organiser un atelier culinaire avec les livres de recettes de cuisinons en famille , et partager-les aux parents
FÉVRIER	Saint-Valentin		Faire l'activité d'amour et d'eau fraîche . Faire une activité culinaire avec des bouchées de brownies
MARS	Mois de la nutrition. Pour développer les goûts	Diffuser la vidéo sur le développement du goût	Faire une activité de dégustation de fruits et légumes.
	Journée mondiale de l'eau 22mars	Diffuser la vidéo : Qu'est-ce qu'on boit	Relever le Défi Tchîn-tchîn
	Pâques		Pour passer les restes de chocolat de Pâques, faire des petits gâteaux au chocolat en activité culinaire
AVRIL	Mois de la santé buccodentaire		Faire une activité sur l'acidité dans les boissons gazeuses et démontrer les effets négatifs sur les dents (trousse sois futé)
	Défi santé 5-30	Diffuser des trucs pour que les enfants mangent des légumes: Fruits et légumes à bon prix	Relever le Défi Santé avec les élèves
	Jour de la terre 22 avril, réduire le gaspillage alimentaire	Vidéo pour réduire le gaspillage d'aliments	Faire des activités, à partir de la trousse pédagogique « Mes aliments j'en prends soin! »
MAI	Mois de l'activité physique et du sport étudiant.	Il fait chaud, il fait beau, il faut boire de l'eau! Voici une vidéo vous assurer que votre enfant comble ses besoins en eau	Faire une activité autour de l'hydratation et de l'activité physique
JUIN	Journée mondiale de l'environnement 5 juin		Faire le jeu interactif : une formidable boîte à lunch
	Fin de l'année scolaire		Faire une recette de sucette glacée au lait et aux fruits

*Attention aux élèves allergiques : bien vérifier les allergies avant de préparer une activité culinaire