

# Défi Santé

**GARDE SCOLAIRE**



**OBJECTIF FRUITS ET LÉGUMES :**  
Manger plus de fruits et légumes chaque jour



**OBJECTIF BOUGE :**  
Bouger au moins 60 minutes par jour



**OBJECTIF ZEN :**  
Prendre un moment pour relaxer chaque jour

SLOGAN DU SERVICE DE GARDE : .....

LE DÉFI DES ÉDUCATEURS : .....

## DÉFIS

## ACTIVITÉS RÉALISÉES

SEMAINE 1

DU 30 MARS AU 3 AVRIL

### VIVE LA BOUGEOTTE!

Proposer des activités pour bouger



- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI



SEMAINE 2

DU 6 AU 10 AVRIL

### LES EXPLORATEURS GOURMANDS

Organiser des activités pour découvrir un fruit ou un légume



- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI



SEMAINE 3

DU 13 AU 17 AVRIL

### ON JOUE DEHORS!

Planifier des activités pour s'activer à l'extérieur



- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI



SEMAINE 4

DU 20 AU 24 AVRIL

### ASSIETTE ET CAUSETTE

Réaliser des activités liées à l'heure du repas



- LUNDI
- MARDI
- MERCREDI
- JEUDI
- VENDREDI



PENDANT TOUT LE MOIS DÉFI SANTÉ

### ON RELAXE!

Faire une activité zen

- AU MOMENT CHOISI



MOTS DES PARENTS

