

Mois de la Nutrition 2019

Liste d'idées d'activités



Le mois national de la nutrition est célébré durant le mois de mars. Le thème cette année est “Découvrez le pouvoir des aliments”. Voici quelques exemples d'activités que vous pouvez faire dans votre école. Soyez créatif!

Maternelle-5

- **Affiches du mois de la nutrition**
 - Placez des affiches du mois de la nutrition partout dans votre école. Vous pouvez commander des affiches gratuitement au: www.savoirlaitier.ca/2019
- **Lancement du mois de la nutrition**
 - Le 1^{er} mars ou à un autre moment pendant le mois, demandez aux élèves de votre classe de mordre dans une pomme remise gratuitement par l'école pendant la récréation du matin.
- **Mango Mania**
 - Des activités sur les messages de 5210 (www.5210.ca)
- **Petites annonces du matin**
 - Des annonces sur la nutrition sont disponibles (voir attachement)
 - Vous pouvez aussi créer vos propres annonces en demandant aux élèves de faire des recherches sur la nutrition et de lire ce qu'ils ont trouvé pendant les annonces scolaires.
- **Nouveau Guide alimentaire canadien**
 - Profitez du mois de la nutrition pour faire la promotion du nouveau Guide alimentaire canadien en consultant le site web suivant : www.canada.ca/GuideAlimentaire
- **Fête pour le mois de la nutrition**
 - Organisez une fête de classe pour célébrer le mois de la nutrition.
 - Préparez une salade de fruits avec le fruit que chaque élève de la classe apportera de la maison.
 - Essayez de nouveaux fruits ou légumes avec votre classe.
- **Leadership étudiant**
 - Encouragez les élèves à dessiner des images sur l'alimentation saine et afficher leurs dessins sur un grand carton en forme d'assiette, tout en s'inspirant du modèle d'alimentation du nouveau Guide alimentaire canadien.
- **Recettes santé à la cafétéria**
 - Une nouvelle recette ou un nouvel aliment santé pourrait être offert au menu de la cafétéria à chaque semaine du mois de la nutrition.
 - Favorisez des recettes à base de protéines d'origine végétale.
 - Encouragez la participation des élèves pour des idées santé et/ou pour la préparation.

-Référez-vous aux recettes suggérées par Santé Canada en consultant le lien suivant : recettes2019



Mois de la Nutrition 2019

Liste d'idées d'activités

Le mois national de la nutrition est célébré durant le mois de mars. Le thème cette année est "Découvrez le pouvoir des aliments". Voici quelques exemples d'activités que vous pouvez faire dans votre école. Soyez créatif!

6-12

- **Affiches du mois de la nutrition**
 - Placez des affiches du mois de la nutrition partout dans votre école. Vous pouvez commander des affiches gratuitement au: www.savoirlaitier.ca/2019
- **Lancement du mois de la nutrition**
 - Le 1^{er} mars ou à un autre moment pendant le mois, une activité peut être organisée pour remettre une pomme gratuitement à chaque élève de l'école à l'aide du Conseil des élèves.
- **Petites annonces du matin**
 - Des annonces sur la nutrition sont disponibles (voir attachement)
 - Vous pouvez aussi créer vos propres annonces en demandant aux élèves de faire des recherches sur la nutrition et de lire ce qu'ils ont trouvé pendant les annonces scolaires.
- **Nouveau Guide alimentaire canadien**
 - Profitez du mois de la nutrition pour faire la promotion du nouveau Guide alimentaire canadien en consultant le site web suivant : Canada.ca/GuideAlimentaire
- **Fête pour le mois de la nutrition**
 - Tirage d'une collation santé à une classe titulaire de l'école (fruits, yogourt, cubes de fromage, légumes, etc.)
 - Essayez de nouveaux fruits ou légumes à la cafétéria.
- **Recettes santé à la cafétéria**
 - Une nouvelle recette ou un nouvel aliment santé pourrait être offert au menu de la cafétéria à chaque semaine du mois de la nutrition.
 - Favorisez des recettes à base de protéines d'origine végétale.
 - Encouragez la participation des élèves pour des idées santé et/ou pour la préparation.
 - Référez-vous aux recettes suggérées par Santé Canada en consultant le lien suivant : recettes2019

*Pour plus d'information sur le mois de la nutrition 2019, visitez
www.moisdelanutrition2019.ca ou communiquez avec une diététiste en santé publique.*