

Ajoutez du plaisir dans la boîte à lunch de votre enfant et à sa journée à l'école avec ces petites notes attentionnées.

CHampions de la
boîte à lunch



Je suis
très fière
de toi!



CHampions de la
boîte à lunch



Coucou,
je pense à
toi!



CHampions de la
boîte à lunch



Tu es une
super
vedette!



CHampions de la
boîte à lunch



Brille de
tous tes
feux!



Découvrez d'autres idées pour les
CHampions de la boîte à lunch
d'Angela Price et de Julie Petry sur www.canadiensalecole.com.



Livret d'activités CHampions de la boîte à lunch



LA FONDATION
DES CANADIENS
POUR L'ENFANCE

● Un mode de vie sain, c'est quoi?

Ce que tu manges et ce que tu fais ont des effets sur ton corps. On dit que l'alimentation est équilibrée lorsque le corps obtient tous les nutriments dont il a besoin. Faire de l'exercice pendant environ 60 minutes par jour te permet de rester en forme et de brûler assez de calories.

QUIZ: Est-ce que ton mode de vie est sain?

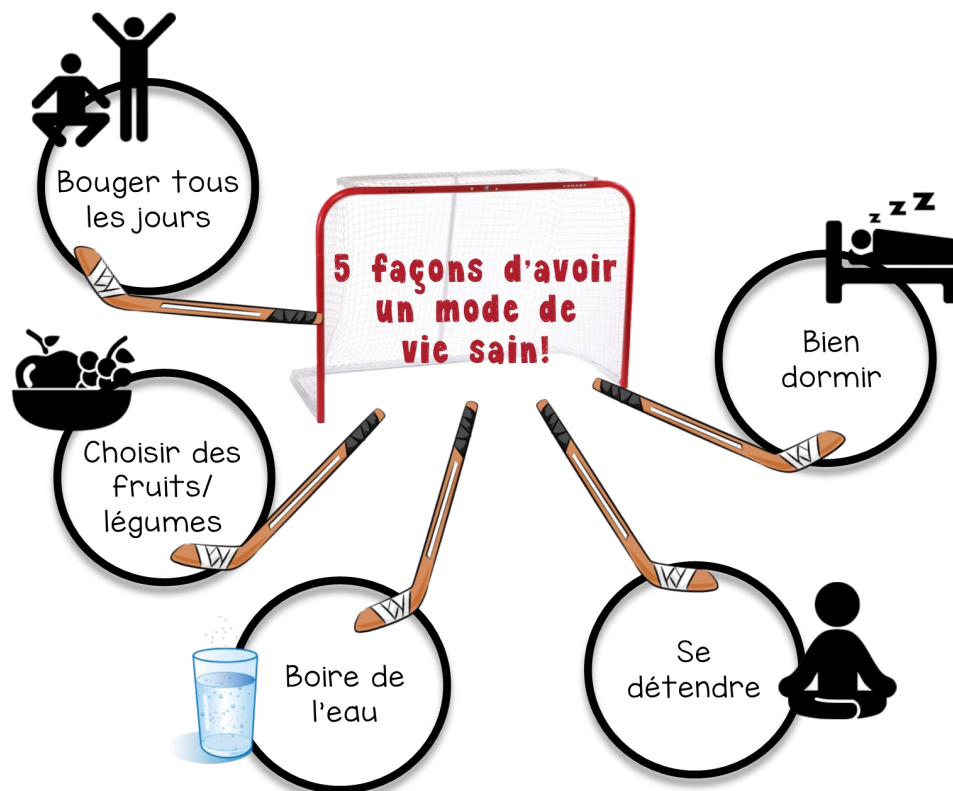
- 1 Combien de portions de fruits et de légumes manges-tu habituellement dans une journée?
 - a) Une
 - b) Deux ou trois
 - c) Quatre et plus
- 2 Combien de collations transformées, comme des croustilles, du chocolat ou des biscuits, manges-tu habituellement?
 - a) Trois et plus par jour
 - b) Une ou deux par jour
 - c) Aucune par jour
- 3 Combien de boissons sucrées, incluant les boissons gazeuses et les jus de fruits, prends-tu habituellement?
 - a) Deux et plus par jour
 - b) Une ou deux par jour
 - c) Aucune par jour
- 4 Combien de minutes d'exercice fais-tu habituellement dans une journée?
 - a) 0 à 30 minutes
 - b) 30 à 60 minutes
 - c) 60 minutes et plus
- 5 Combien de temps par jour passes-tu habituellement à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo?
 - a) Plus de deux heures
 - b) Entre une heure et deux heures
 - c) Pas plus d'une heure



Si tes réponses sont majoritairement des C, bravo! Ton alimentation est équilibrée et ton mode de vie est sain!

Si tes réponses sont majoritairement des A et des B, tu dois essayer de manger plus d'aliments sains et de faire de l'exercice au moins 60 minutes par jour.

Pour rester en santé, il faut faire des choses qui sont bonnes pour ton corps, comme choisir des aliments nutritifs, faire de l'exercice, boire de l'eau et dormir suffisamment.



Mots brouillés

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1) l a r e e x r _____ | 4) t r i u f _____ |
| 2) x e c e c r e i _____ | 5) a e u _____ |
| 3) b d i a è t e _____ | 6) o l m i s m e _____ |

La nutrition et une saine alimentation

Un bon truc est de remplir la moitié de ton assiette avec des légumes et des fruits colorés (et d'en prendre aussi pour les collations) et de remplir l'autre moitié avec des grains entiers et des protéines santé.



protéines



grains entiers



- Manger beaucoup de légumes différents est gagnant.
- Manger beaucoup de fruits de toutes les couleurs.
- Choisir des fruits entiers ou tranchés (éviter les jus de fruits ou limiter la quantité à un petit verre par jour).

protéines



- Opter pour des haricots et des pois, des noix, des graines et des options de protéines santé à base de plantes, et du poisson, des œufs et de la volaille.
- Limiter la quantité de viande rouge (bœuf, porc, agneau) et éviter les viandes transformées (bacon, charcuteries, hot-dogs, saucisses).



- Opter pour des aliments qui contiennent des grains - moins l'aliment est transformé, meilleur il est.
- Opter pour les grains entiers comme le blé, le riz brun, le quinoa et les aliments qui en contiennent comme les pâtes de blé entier et le pain 100 % de blé entier.

Un lunch gagnant!

Les aliments santé donnent de l'énergie à ton corps pour faire toutes tes activités, y compris du sport.

Compare ton lunch à du carburant que tu mets dans un réservoir. Si le carburant n'est pas de bonne qualité, le réservoir, même rempli, ne te permettra pas de faire toutes tes activités de la journée.

Alors, que sont des exemples de « bons carburants »? À quoi ça ressemble un lunch santé? Il y a plusieurs bonnes réponses à ces questions.

L'idée est de mettre les aliments santé que tu préfères dans ton lunch. À chacun son lunch, il s'agit d'en préparer un à ton goût.

protéines



grains entiers



Dessine ou écris tes choix d'aliments préférés pour ton lunch santé dans la boîte à lunch.





Vive la cuisine!

Deviens un pro de la cuisine. Ces recettes faciles sont des ingrédients gagnants pour ajouter des collations saines dans ta boîte à lunch.

Sushi aux bananes



- ♦ Étendez du yogourt ou du fromage à la crème sur une tortilla.
- ♦ Placez une banane sur le bord et roulez.
- ♦ Découpez-la en rondelles comme du « sushi ».

- ♦ Ajouter du brocoli, carottes et chou-fleur crus.
- ♦ Inclure des céréales secs et un mélange de petits fruits.

Sandwich-crêpe



- ♦ Tartinez deux petites crêpes avec du fromage à la crème.
- ♦ Ajouter quelques framboises ou bleuets.
- ♦ Ensuite former un sandwich et couper en quatre.

- ♦ Ajouter des framboises et mûres et un bâtonnet de fromage.
- ♦ Inclure des céréales de riz et morceaux de pommes.

Fabrique ton propre burrito



- ♦ Étendez des haricots frits sur une tortilla.
- ♦ Parsemez de fromage et roulez.

- ♦ Ajouter du Dinde en cubes
- ♦ Inclure des tomates cerises et craquelins au fromage
- ♦ Pour une gâterie, ajouter des tranches de fraises et mandarines.

Trempeuse houmous



Fais changement en plongeant des fruits et des légumes dans une trempeuse santé pour tes collations et mélange l'utile à l'agréable!

Essais ces trempettes :

- ♦ Houmous
- ♦ Fromage cottage
- ♦ Compote de pommes
- ♦ Guacamole
- ♦ Idées d'aliments pour la trempeuse : poivrons rouges et jaunes, craquelins, carottes, bretzels, raisins, tomates cerises, croustilles tortilla, à toi de choisir!

La nutrition et une saine alimentation

Tu as peut-être un aliment préféré, mais n'oublie pas qu'il est préférable de manger une variété d'aliments. En mangeant toutes sortes d'aliments, on donne plus de chances à notre corps d'obtenir tous les nutriments dont il a besoin. Goûte à de nouveaux aliments ou choisis des aliments que tu n'as pas mangés depuis longtemps. Les goûts peuvent changer avec le temps, tu pourrais aimer des aliments maintenant qui n'étaient pas tes préférés avant. Lance-toi le défi de manger au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour!



Utilise les codes-lettres ci-dessous pour résoudre le cryptogramme et découvrir la phrase secrète.

Découvre le message secret!

Codes-lettres

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
26	2	6	13	7	11	15	17	25	24	5	20	14

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
18	19	8	22	9	3	4	16	12	1	21	10	23



14 26 18 15 7 9 26 16 14 19 25 18 3 6 25 18 22

8 19 9 4 25 19 18 3 13 7 11 9 16 25 4 3 7 4 13 7

20 7 15 16 14 7 3 8 26 9 24 19 16 9 !

Manger au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour!

Énigme de logique sur les collations santé



Cinq amis prennent leur collation ensemble à la récréation. Chacun a une collation différente. Quelle est la collation de chacun?

- La première lettre de la collation de Benoît est la même que son nom.
- Julie et Charles n'aiment pas le brocoli.
- Mélanie n'a pas mangé une banane.
- Charles, Lise et Mélanie n'aiment pas les carottes.

- La personne qui a mangé des craquelins a la lettre « n » dans son nom.

- Charles n'a pas mangé de pois chiches.



	Carottes	Brocoli	Craquelin	Pois chiches	Banane
Mélanie					
Charles					
Julie					
Benoît					
Lise					



Mélanie a mangé des craquelins. Charles a mangé une banane. Julie a mangé des carottes. Benoît a mangé du brocoli. Lise a mangé des pois chiches.

C'est important de s'hydrater

Ton corps ne peut pas fonctionner correctement sans eau. Pourquoi? Parce qu'il a beaucoup de choses importantes à faire et il a besoin d'eau pour y arriver.

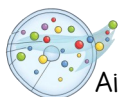
Savais-tu que
l'eau...



Aide ton système immunitaire à combattre les maladies



Sert de coussin à tes jointures et à tes organes



Aide à transporter les nutriments et l'oxygène à tes cellules

Occupe presque 70 % de ton corps!

Aide ton corps à maintenir une température normale



Aide à éliminer les toxines



Quand tu as très soif, l'eau froide est la meilleure façon de te désaltérer!

Limite les quantités de jus (ils peuvent contenir autant de sucre qu'une boisson gazeuse) à un petit verre par jour. Évite les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, les boissons sportives et les punches aux fruits, ils contiennent beaucoup de sucres ajoutés et des calories qui ne sont pas importants pour ton corps.



Mots cachés — trouve tous les mots

U	E	K	A	D	O	B	N	C	N	C	S	D	L	K
P	R	C	Y	E	B	L	K	W	E	C	L	I	D	D
X	U	J	A	I	C	P	A	L	P	L	U	N	V	C
M	T	U	E	B	O	B	P	X	U	K	L	T	F	S
D	A	C	P	R	M	L	O	M	M	U	Z	U	D	U
L	R	I	D	P	I	B	U	F	C	K	G	I	L	S
I	É	N	O	I	T	A	T	A	R	D	Y	H	T	E
Q	P	S	J	O	I	N	T	U	R	E	S	N	P	O
U	M	P	W	L	P	S	P	I	S	P	E	C	R	S
I	E	R	S	A	H	A	E	D	N	M	V	G	F	O
D	T	O	T	A	N	X	I	N	I	U	A	S	W	I
E	M	C	C	E	N	O	T	R	I	N	M	G	Y	F
S	A	N	T	É	P	G	T	R	E	X	L	M	V	M
M	X	Y	W	H	Z	U	P	S	M	W	O	Z	I	L
R	K	K	N	E	N	È	G	Y	X	O	O	T	N	Z

CELLULE

CORPS

EAU

HYDRATATION

IMMUNITAIRE

JOINTURES

LIQUIDE

NUTRIMENTS

ORGANES

OXYGÈNE

POIDS

SANG

SANTÉ

SOIF

TEMPÉRATURE

TOXINES

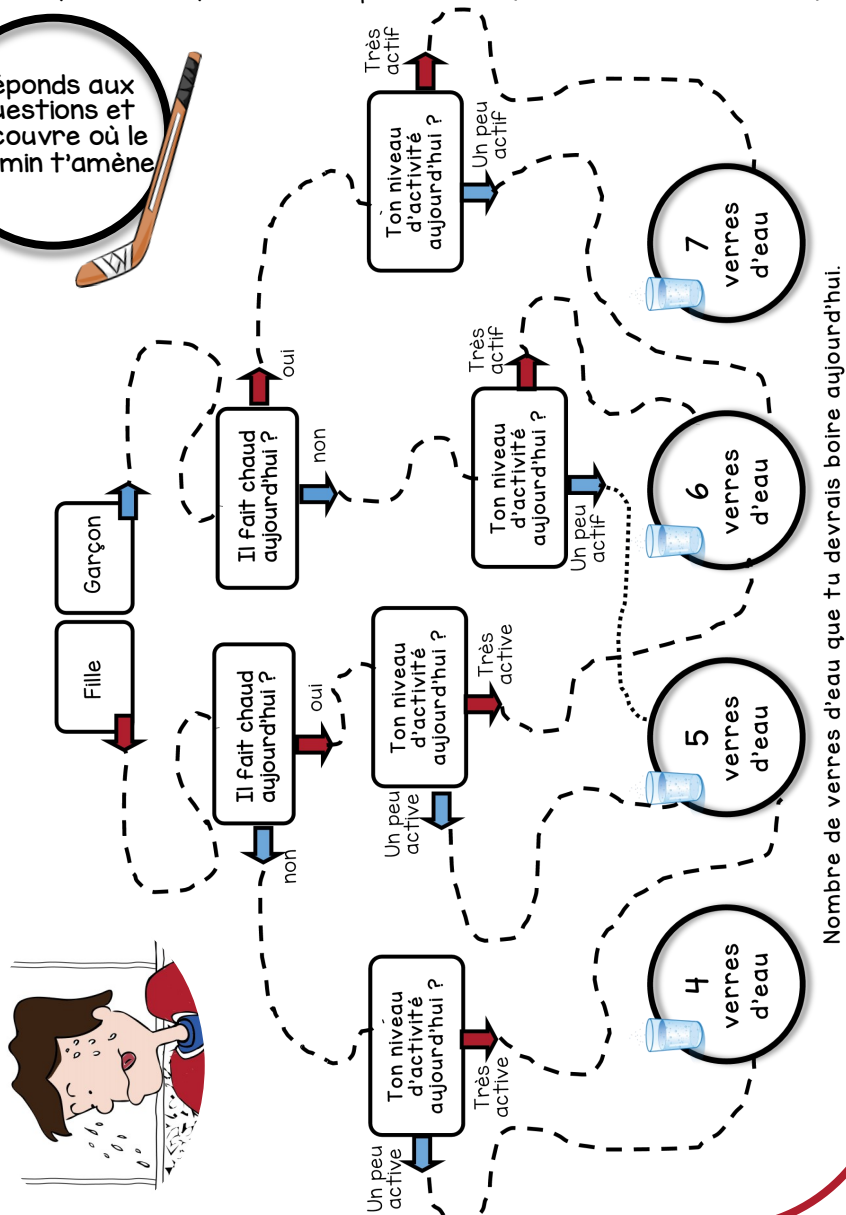


C'est important de s'hydrater

L'eau est très importante, en bois-tu suffisamment? Il n'y a pas de réponse magique quant à la quantité d'eau qu'un enfant doit boire chaque jour. La quantité dont tu as besoin dépend de ton âge, de ta taille, de ton état de santé, de tes activités, et aussi, de la température (chaleur et humidité).

Réponds aux questions et découvre où le chemin t'amène

As-tu bu assez d'eau aujourd'hui?



Eau Conseils

Tu peux aider ton corps en buvant de l'eau lorsque tu as soif et boire plus d'eau lorsque tu fais de l'exercice et lorsqu'il fait chaud. Ton corps pourra faire tout ce qu'il doit faire et tu te sentiras en pleine forme!

1

Prends l'habitude de t'hydrater

Bois de l'eau :

- À ton réveil
- Aux repas
- Entre les repas



2

Transporte une bouteille d'eau

Apporte ta bouteille d'eau à l'école, et aussi pour les sports et autres activités.



3

Opte pour des collations qui contiennent de l'eau

Ton corps obtient de l'eau aussi de plusieurs aliments que tu manges. Les fruits et les légumes en contiennent pas mal.

Mystère des collations qui contiennent de l'eau

Encerle les quatre collations qui contiennent la plus grande quantité d'eau.



Melon d'eau, fraises, laitue et céleri
Ils contiennent plus de 90 % d'eau.