

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

**RSEQ**

**DÉFI**  
«MOI J'CROQUE»

**L'ATTAQUE  
MONOCHROME**  
2017



## GUIDE DE L'INTERVENANT



**RSEQ1**

DANS LE CADRE DE :

**ISO-ACTIF**

• **RSEQ**



Veillez noter que le guide de l'élève a été révisé selon la nouvelle orthographe.  
<http://www.nouvelleorthographe.info/>





## DATES IMPORTANTES À RETENIR

- Réception du matériel, lecture du guide de l'intervenant et planification des activités à faire pour le Défi « Moi j'croque ».
- Rencontrer les enseignants, envoyer les lettres aux parents, remettre les guides de l'élève, imprimer les fiches des enseignants.
- Semaine du Défi « Moi j'croque ».
- Réception des guides de l'élève signés.
- Compilation des résultats de l'école par le responsable du défi et saisie des résultats sur <http://moijcroque.rseq.ca/resultats2017>.
- Date limite d'envoi des résultats au RSEQ.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MARS 2017</b>						
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27 	28 	29 	30 	31 		
<b>AVRIL 2017</b>						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

## TABLE DES MATIÈRES

1. Les grandes lignes du Défi « Moi j'croque »	4
2. Outils à votre disposition	5
Guide de l'élève	5
Lettre aux parents	5
Fiches de participation du parent et de l'enseignant	5
Idées d'activités pour l'ensemble de l'école ou par cycle	5
3. Comment remplir le guide de l'élève ou la fiche de participation	6
4. Signature du parent et remise du guide de l'élève	6
ANNEXE A : Qu'est-ce qu'une portion de fruits ou de légumes ?	7
ANNEXE B : Lettre aux parents	9
ANNEXE C : Fiches de participation du parent et de l'enseignant	11
ANNEXE D : Idées d'activités	14





## 1. LES GRANDES LIGNES DU DÉFI « MOI J'CROQUE »

### Qu'est-ce que le Défi « Moi j'croque »

Le Défi « Moi j'croque » invite les élèves du primaire à manger cinq portions de fruits et de légumes par jour grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire. D'une durée de cinq jours, le défi suscite l'engagement de toute la famille à l'aide d'outils pratiques et originaux.

### Objectifs du Défi « Moi j'croque »

- Faire penser et donner le goût de manger des fruits et des légumes ;
- Informer les élèves et leurs parents sur ce que représente une portion de fruits ou de légumes ;
- Favoriser la consommation de fruits et de légumes aux couleurs variées ;
- Initier des actions ou des changements permanents dans l'environnement alimentaire de l'école.



### Quand le défi a-t-il lieu et qui peut y participer ?

- Le Défi « Moi j'croque » a lieu lors de la semaine du 27 au 31 mars 2017 ;
- Les élèves du primaire, leurs parents ainsi que leurs enseignants peuvent participer au défi.

### Défi optionnel

À l'instar des éditions antérieures, les élèves seront appelés à relever un défi optionnel consistant à manger des fruits et des légumes de couleurs variées. Ainsi, qu'ils soient **verts**, **jaunes**, **rouges** ou **bleus**, vous permettrez à ceux-ci de consommer une plus grande variété de vitamines et de minéraux. Sachant que l'ensemble de ceux-ci jouent un rôle particulier et essentiel au bon fonctionnement du corps, il est donc astucieux de miser sur cette diversité !



### **ON VISE CINQ PORTIONS DE FRUITS ET DE LÉGUMES !**

Saviez-vous que cinq portions de fruits et de légumes par jour ne correspondent pas nécessairement à cinq fruits et légumes ? En effet, une portion de fruits ou de légumes équivaut à la grosseur d'une balle de tennis ou bien à la paume de votre main.

Par conséquent, si l'élève mange l'équivalent d'une tasse de carottes, il aura consommé un total de deux portions de légumes. À l'inverse, si celui-ci mange une seule clémentine, il n'aura pas atteint ce qui est considéré comme une portion et devra ajouter quelques fruits à son alimentation.

D'autre part, il est important de noter qu'il n'est pas obligatoire de consommer une portion complète de fruits ou de légumes dans une même collation ou repas pour pouvoir comptabiliser celle-ci. En effet, il est possible de fractionner les portions et de les additionner au cours de la journée.

**Voir annexe A pour une représentation visuelle de ce que constitue une portion de fruits ou de légumes.**

## 2. OUTILS À VOTRE DISPOSITION

- **Guide de l'élève**

Regroupant une bande dessinée, une recette et plusieurs jeux, le guide de l'élève sert d'outil d'accompagnement pour l'ensemble des élèves souhaitant relever le Défi « Moi j'croque ». Afin d'assurer le succès de l'événement, nous vous suggérons de le distribuer à ceux-ci dans la semaine précédant le défi pour que leurs parents puissent en prendre connaissance.

- **Lettre aux parents**

Une lettre destinée aux parents des élèves a été mise en annexe ainsi que sur le site web du Défi « Moi j'croque ». Faisant état des grandes lignes du défi, celle-ci pourra être bonifiée à votre gré en ajoutant des renseignements au sujet de projets spécifiques à votre école. Nous vous suggérons de transmettre cette lettre au même moment que le guide de l'élève.

**Voir annexe B pour consulter la lettre aux parents.**

- **Fiches de participation du parent et de l'enseignant**

Fonctionnant en synergie avec le guide de l'élève, les fiches de participation du parent et de l'enseignant permettent à ceux-ci de prendre part au Défi « Moi j'croque ». Grâce à ces outils, il sera donc possible pour eux d'accompagner leurs enfants/élèves et ainsi maximiser les chances de relever ce défi avec brio. Ces fiches sont disponibles en annexe ainsi que sur le site web du Défi « Moi j'croque ».

**Voir annexe C pour obtenir les fiches de participation du parent et de l'enseignant.**

- **Idées d'activités pour l'ensemble de l'école ou par cycle**

Êtes-vous en panne d'inspiration pour motiver vos élèves à consommer quotidiennement plusieurs fruits et légumes ? Si tel est le cas, nous vous invitons à consulter l'annexe D pour des idées d'activités réalisées dans les écoles lors de leurs participations antérieures au défi.





### 3. COMMENT REMPLIR LE GUIDE DE L'ÉLÈVE OU LA FICHE DE PARTICIPATION

- Lors de la semaine du Défi « Moi j'croque », l'élève devra colorier quotidiennement une case représentant chaque portion de fruits ou de légumes qu'il aura consommée. De plus, en se nourrissant de fruits et de légumes de couleurs variées, chaque jeune aura la chance de compléter le défi optionnel visant la consommation d'une plus grande variété de vitamines et de minéraux.
- N'oubliez pas qu'une portion de fruits ou de légumes équivaut à la grosseur d'une balle de tennis. Par conséquent, il n'est pas obligatoire de consommer celle-ci lors d'une même collation ou repas pour pouvoir la comptabiliser dans le guide de l'élève. En effet, il est possible de fractionner les portions et de les additionner au cours de la journée. Afin d'illustrer adéquatement cette situation dans le *Tableau des fruits et légumes*, nous vous incitons à diviser et colorier la case selon ce que l'élève aura mangé.
- D'autre part, l'élève sera invité à créer sa propre histoire selon son niveau de participation. Ainsi, en fonction du nombre de portions de fruits et de légumes mangées quotidiennement, celui-ci aura à découper le segment de texte approprié figurant au bas du *Tableau des fruits et légumes* et le coller dans la bande dessinée. De ce fait, plus le nombre de portions sera grand, plus l'option proposée pour l'histoire sera intéressante !

### 4. SIGNATURE DU PARENT ET REMISE DU GUIDE DE L'ÉLÈVE

- L'élève devra faire signer obligatoirement son guide par un parent ou un tuteur à la fin de la semaine du Défi « Moi j'croque » et le rapporter à son école le lundi suivant, soit le **3 avril 2017**.
- Seuls les élèves dont le guide aura été signé par un parent ou un tuteur pourront contribuer à la réussite de l'école ayant pris part au défi. En plus d'augmenter la validité des données, cette initiative engagera davantage les parents dans le succès de ce projet tout en accentuant les chances que de saines habitudes de vie soient adoptées à long terme.
- Il est primordial de remettre l'ensemble des guides à la personne responsable du défi au sein de votre école. Celle-ci remplira par la suite le document de compilation des résultats de votre institution d'enseignement à l'adresse <http://moijcroque.rseq.ca/resultats2017>. Prière de noter que ces résultats doivent être inscrits **d'ici le 21 avril 2017**.

Au nom du RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec), nous tenons à vous remercier pour votre engagement dans le développement ainsi que le succès du Défi « Moi j'croque ». Votre contribution permet de créer annuellement un environnement dynamique et favorable à l'adoption de saines habitudes alimentaires.



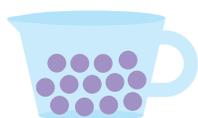
## ANNEXE A

Qu'est-ce qu'une portion de fruits ou de légumes ?

## QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?



**1 fruit ou légume** de grosseur moyenne. (Grosseur d'une balle de tennis).



**1/2 tasse (125 ml)** de fruits ou de légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve.



**1/2 tasse (125 ml)** de jus de fruits ou de légumes.



**1/4 tasse (50 ml)** de fruits séchés.



**1 tasse (250 ml)** de légumes feuillus crus (laitue, épinards, etc.).



## ANNEXE B

Lettre aux parents



Cher(s) parent(s),

La présente est pour vous aviser que votre enfant prendra part au Défi « Moi j'croque » lors de la semaine du **27 au 31 mars 2017**. Instigué par le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec), ce projet invite les élèves du primaire à manger cinq portions de fruits et de légumes par jour grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire.

Puisque ce défi permet aussi d'observer les habitudes alimentaires et de trouver des moyens concrets et agréables pour manger quotidiennement des fruits ainsi que des légumes, nous sommes convaincus que la réussite de celui-ci passe par votre engagement.

Ainsi, nous vous invitons à lire les points suivants pour relever le Défi « Moi j'croque » en famille :

- Lors de la semaine du Défi « Moi j'croque », l'élève devra colorier quotidiennement une case représentant chaque portion de fruits ou de légumes qu'il aura consommée. De plus, en se nourrissant de fruits et de légumes de couleurs variées, chaque jeune aura la chance de compléter le défi optionnel visant la consommation d'une plus grande variété de vitamines et de minéraux.
- N'oubliez pas qu'une portion de fruits ou de légumes équivaut à la grosseur d'une balle de tennis. Par conséquent, il n'est pas obligatoire de consommer celle-ci lors d'une même collation ou repas pour pouvoir la comptabiliser dans le guide de l'élève. En effet, il est possible de fractionner les portions et de les additionner au cours de la journée. Afin d'illustrer adéquatement cette situation dans le *Tableau des fruits et légumes*, nous vous incitons à diviser et colorier la case selon ce que l'élève aura mangé.
- L'élève sera invité à créer sa propre histoire selon son niveau de participation. Ainsi, en fonction du nombre de portions de fruits et de légumes mangées quotidiennement, celui-ci aura à découper le segment de texte approprié figurant au bas du *Tableau des fruits et légumes* et le coller dans la bande dessinée. De ce fait, plus le nombre de portions sera grand, plus l'option proposée pour l'histoire sera intéressante !
- Votre enfant doit faire signer le guide de l'élève<sup>1</sup> par un parent ou un tuteur et le rapporter à son école le **3 avril 2017**.

Si vous souhaitez accompagner votre enfant dans ce défi, vous pouvez imprimer directement la fiche de participation du parent en cliquant sur le lien <http://rseq.ca/viesaine/initiatives/defimojcroque/>.

Au nom du RSEQ, nous tenons à vous remercier de votre participation et nous vous souhaitons un bon Défi « Moi j'croque » !



<sup>1</sup> Veuillez noter que le guide de l'élève a été révisé selon la nouvelle orthographe. <http://www.nouvelleorthographe.info/>





## ANNEXE C

Fiches de participation du parent et de l'enseignant



SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ

L'ATTAQUE MONOCHROME 2017

FICHE DE PARTICIPATION DU PARENT

Du 27 au 31 mars 2017, vous êtes invités à relever le Défi « Moi j'croque » avec votre (vos) enfant(s).

Le Défi « Moi j'croque » est une occasion d'observer vos habitudes alimentaires et de trouver des moyens concrets et agréables pour manger un minimum de 5 portions de fruits et de légumes chaque jour.\*

Bon défi !

NOM :

TABLEAU DES FRUITS ET LÉGUMES

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5

\*Le Guide alimentaire canadien recommande pour les adultes de consommer de 7 à 10 portions de fruits et de légumes par jour.



You Tube

RSEQ1

DANS LE CADRE DE :





SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

# RSEQ

# L'ATTAQUE MONOCHROME 2017

## FICHE DE PARTICIPATION DE L'ENSEIGNANT

Du 27 au 31 mars 2017, vous êtes invités à relever le Défi « Moi j'croque » avec vos élèves.

Le Défi « Moi j'croque » est une occasion d'observer vos habitudes alimentaires et de trouver des moyens concrets et agréables pour manger **un minimum de 5 portions de fruits et de légumes chaque jour.\***

**Bon défi !**

NOM :

## TABLEAU DES FRUITS ET LÉGUMES

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5

\*Le Guide alimentaire canadien recommande pour les adultes de consommer de 7 à 10 portions de fruits et de légumes par jour.



DANS LE CADRE DE :





## **ANNEXE D**

Idées d'activités

## 1. ACTIVITÉS SCOLAIRES À FAIRE AVANT OU PENDANT LA SEMAINE DU DÉFI « MOI J'CROQUE »

Rappelez-vous que le défi a pour but d'inculquer de saines habitudes de vie. De ce fait, afin que les élèves et le personnel de l'école ne se sentent pas « forcés » de manger des fruits et des légumes, il est primordial de présenter ces activités dans un contexte stimulant.

Vous pouvez commencer à vous préparer pendant la semaine qui précède le défi. Par exemple, vous pouvez insérer des capsules portant sur les fruits et légumes dans les bulletins envoyés aux parents ou en contactant une épicerie ou un autre commanditaire pour obtenir des fruits et des légumes pour une activité spéciale pendant le défi.

Voici quelques idées pour votre école :

### A. Afficher les spéciaux de la semaine sur les fruits et légumes frais

Au service de garde ou en classe, vous pouvez demander aux élèves d'apporter des circulaires de différents supermarchés. Sur de grands cartons, découper, coller ou reproduire les spéciaux de la semaine sur les fruits et les légumes frais.

Lors d'une activité en classe, il est intéressant de demander aux élèves de trouver des recettes utilisant des fruits et des légumes moins conventionnels et de les proposer aux parents.

### B. Faire de cette semaine une semaine spéciale (fête, festival de la santé, etc.)

Unir les forces et les idées des enseignants en éducation physique, des éducateurs au service de garde ou des autres professeurs afin de créer une ambiance de fête. Profitez de l'occasion pour organiser un défi intégrant d'autres habitudes de vie, comme l'activité physique ou le brossage de dents.

Faire tirer des paniers de fruits ou une activité sportive pour la classe qui aura eu le meilleur taux de réussite ou le meilleur esprit d'équipe et d'entraide pendant la semaine. Voilà une belle occasion de faire la promotion intégrée de plusieurs saines habitudes de vie !

### C. Décorer la classe, l'école ou la cafétéria et afficher un thermomètre géant

Créer un mur des célébrités où les élèves qui auront réussi leur défi pourront coller un fruit ou un légume qu'ils auront bricolé et sur lequel ils auront inscrit leur nom.

Imaginer une murale et rappeler aux élèves de consommer cinq portions de fruits et de légumes chaque jour de l'année !

Créer un thermomètre géant qui cumule les portions de l'ensemble des élèves afin de mobiliser l'école.

#### **D. Inviter chaque classe à créer une œuvre à exposer dans la vitrine étudiante**

Cela peut aller d'un bricolage pour les plus jeunes à une publicité inventée par les plus vieux pour promouvoir un légume hybride ou encore une petite recherche illustrée sur un fruit ou un légume (pays d'origine, climat, façon de l'apprêter dans le pays d'origine, etc.). Nous vous invitons à laisser libre cours à votre imagination !

#### **E. Idées de projets réalisés par les écoles dans le cadre du Défi « Moi j'croque »**

##### **Présentation**

- Guide alimentaire canadien ;
- L'apport énergétique des collations santé ;
- L'image corporelle ;
- Jeux éducatifs avec le personnel du CLSC, infirmière ou autres professionnels de la santé ;
- Recherche sur un légume.

##### **Dégustation**

- Proposer un déjeuner thématique ou des desserts santé ;
- Dégustation à l'aveugle ;
- Dégustation d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires ;
- Tirage de paniers de fruits par niveau scolaire.

##### **Activités-midi**

- Salon de l'alimentation présenté par les élèves et pour les élèves ;
- Atelier de cuisine avec des ingrédients de base que l'on retrouve à la maison ;
- Rallye dans la cour d'école sous le thème des saines habitudes de vie ;
- Dessins qui font la promotion des activités de santé dans l'école. Le gagnant, élu par les élèves, verra son dessin (napperon) plastifié et distribué dans l'école ;
- Jeu de l'épicerie — Aller cueillir des objets, qui représentent des aliments, placés au centre du gymnase. Plusieurs équipes sont formées et le but est de ramasser l'ensemble des produits les plus sains au centre du gymnase pendant que les autres équipes qui ne s'affrontent pas empêchent les deux équipes d'aller ramasser les objets.

