



SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.  
**RSEQ**



## FICHE DE PARTICIPATION DE L'ENSEIGNANT

Du 19 au 23 mars 2018, 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 !**

# Tableau des fruits et légumes

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
NOM :	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.



**RSEQ1**

DANS LE CADRE DE :

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.



DÉFI « MOI J'CROQUE » 2018 - LE TRÉSOR DE CARAMBAYA