

# DÉFI ENFANT SANTÉ

Niveau scolaire : De la 1<sup>re</sup> à la 3<sup>e</sup> année du primaire

## Qu'est-ce que le Défi enfant santé?

Pourquoi un programme **Défi enfant santé**? Pour inciter les élèves à explorer diverses façons de prendre soin d'eux-mêmes pour que leur corps fonctionne correctement, qu'ils se sentent bien et qu'ils aient une bonne vie. Selon leur budget, leur culture, leurs goûts ou leur style de vie, les élèves peuvent avoir différentes habitudes pour prendre soin d'eux-mêmes, mais les principes de base restent les mêmes : l'alimentation saine, l'importance de s'hydrater, le plaisir de manger, l'activité physique, le temps passé devant l'écran, la durée du sommeil et la convivialité.

En présentant aux élèves ces éléments fondamentaux d'une vie saine, en éveillant leur curiosité et en leur permettant d'explorer ce qu'ils aiment faire pour prendre soin d'eux-mêmes, on favorise chez eux l'adoption et la pratique d'habitudes de vie saines au fil de leur croissance.

Le **Défi enfant santé** est un programme flexible pour les classes de la première à la troisième année du primaire partout au pays. Il comprend six modules, chacun composé d'un plan de cours principal et de diverses activités complémentaires. Vous pouvez utiliser les parties qui conviennent le mieux à votre groupe.

## Un programme pluridisciplinaire

Ce programme convient aux curriculums des provinces et des territoires du Canada. La matière dépasse le curriculum d'éducation physique et à la santé pour s'étendre à ceux du français, des mathématiques, des sciences et technologie, et des études sociales.

Le programme se compose de modules, chaque module ayant un thème associé à la vie saine et comprenant diverses leçons et activités à faire en classe. Certaines activités sont reliées entre elles, mais d'autres sont totalement indépendantes.

**Défi enfant santé** a pour but d'aider les élèves à comprendre comment prendre soin d'eux-mêmes afin d'adopter des habitudes et des compétences propres à un style de vie positif. Le

programme traite de sujets tels que l'alimentation saine, l'importance de s'hydrater, le plaisir de manger, l'activité physique, le temps passé devant l'écran, la durée du sommeil et la convivialité.

Lorsque vous présentez les leçons du programme **Défi enfant santé** et dirigez les activités, gardez à l'esprit les consignes suivantes :

- Parlez de l'alimentation de façon neutre afin que les élèves puissent développer une attitude positive face à la nourriture. Évitez de qualifier les aliments comme étant « sains » ou « malsains », « bons » ou « mauvais », et évitez même des mots tels que « gâterie ». La plupart du temps, les enfants n'ont pas le contrôle de ce qu'ils mangent à la maison. Si vous qualifiez les aliments, ils peuvent développer de l'anxiété ou de la culpabilité par rapport à l'alimentation. Ayez comme principe que tout aliment est de la nourriture et que nous avons besoin de toutes sortes d'aliments pour nourrir notre corps.
- Éveillez la curiosité des élèves en encourageant « l'exploration alimentaire ». Tout au long de leur vie, ils découvriront une multitude d'aliments et de recettes. Initiez-les à l'origine des aliments et à la façon de les apprêter afin de les aider à poursuivre toute leur vie l'aventure culinaire.
- Insistez sur la valeur de l'activité et du temps passé loin de l'écran. Qu'il s'agisse d'apprécier un repas en famille, de jouer à des jeux imaginaires avec des amis, de rester assis tranquillement à colorier ou à dessiner par soi-même, ces instants procurent des occasions exceptionnelles pour créer des liens, entrer en contact avec sa culture ou sa communauté, se découvrir et ainsi apprendre ce qu'on aime faire. Le temps passé devant l'écran à se divertir, s'il est excessif, empiète sur le temps consacré à ces moments précieux.

## Modules

Nous recommandons de commencer avec l'introduction au programme **Bien Vivre**, un module divertissant pour aider les élèves à faire le lien entre ce qu'ils doivent faire pour prendre soin d'eux-mêmes et se sentir bien.

Une fois que les élèves ont compris ces concepts de base, vous pouvez aborder n'importe quel des thèmes suivants :

Des aliments sympas  
Légumes et fruits  
Les aliments à grains entiers  
Bouge!  
De l'eau, s'il vous plaît!  
Repas mémorables

