



Aux parents et tuteurs,

Au cours des prochaines semaines, la classe de votre enfant participera au programme **Défi enfant santé**. Ce programme est conçu 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.

Permettre aux enfants d'explorer ce qu'ils aiment et ce qu'ils doivent faire pour prendre soin d'eux peut être une façon de mettre en place des habitudes de vie saines. Encourager les enfants à apprendre à leur rythme, à mesure qu'ils grandissent et se développent, ce que signifie prendre soin d'eux-mêmes peut avoir un effet durable.

Voici les thèmes traités dans le programme **Défi enfant santé** :

Le plaisir de manger → Les êtres humains ont différentes habitudes alimentaires selon leur budget, leur culture, leurs goûts et leur style de vie. L'objectif d'éduquer les enfants sur la nourriture est d'encourager une attitude positive par rapport à l'alimentation en les laissant se fier à leur sensation de faim; goûter à leur rythme à de nouveaux aliments; explorer différents produits en examinant les couleurs, les textures, les goûts, les odeurs, les sonorités et les origines; ainsi qu'en leur donnant l'occasion d'acquérir des compétences associées à la nourriture, notamment la cuisine et le jardinage.

L'action et le repos → Dormir suffisamment et rester physiquement actif sont des éléments essentiels lorsqu'il s'agit de prendre soin de notre santé. Inciter les enfants à adopter un rituel du coucher et à remplacer le temps devant l'écran par des activités, comme lire ou aller glisser, leur ouvre les yeux sur les besoins du corps et les différentes façons d'occuper leur temps.

La convivialité → Le temps consacré à l'alimentation et à l'activité physique est bénéfique pour le corps, mais c'est aussi l'occasion d'avoir des échanges avec notre famille et notre communauté. Ensemble, nous créons des liens, apprenons à connaître notre culture et ceux qui nous entourent, et bâtissons le réseau social qui soutient notre santé mentale.

La classe abordera ces thèmes par le biais d'activités et de jeux. Les enfants peuvent aussi avoir des devoirs à faire à la maison avec votre aide. Votre participation permettra à votre enfant de profiter pleinement du programme **Défi enfant santé**.

Merci de votre coopération!