

Défi santé du jour « M »

Activité

Ressource: Idées pour passer à l'action

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Qu'est-ce que c'est ?

Les élèves animateurs mettent les autres élèves au défi d'apporter des collations santé à l'école.

Pourquoi le faire ?

Les collations santé constituent un volet important de l'alimentation saine. Transformer le concept en défi permet de le rendre amusant et convivial pour les élèves.

Comment s'y prendre ?

Encourager les élèves à apporter une collation santé les mardis et mercredis.

Rappeler aux élèves d'apporter des collations santé en faisant des annonces et en créant des affiches sur les avantages d'une collation saine à accrocher partout dans l'école.

De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous ! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

Comment faire preuve de créativité ?

Organiser un concours entre les classes pour voir combien de semaines de suite les élèves peuvent manger une collation santé les mardis et mercredis.

Demander aux élèves de partager leur collation santé préférée et créer un super livret d'idées de collations à apporter à la maison.

Pour un meilleur accès aux fruits et légumes, prévoir un bol de partage dans lequel les élèves qui le souhaitent peuvent déposer des fruits et légumes à faire goûter aux autres.