

# Faire des choix sains

*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 ?

Promouvoir les choix sains en remettant un prix école saine aux élèves qui font des choix sains durant la journée scolaire.

## Pourquoi le faire ?

Célébrer les élèves qui font des choix sains durant la journée scolaire.

## Comment s'y prendre ?

Lorsque les élèves sont surpris à faire un choix sain (p. ex. manger un repas ou une collation santé, boire de l'eau au lieu du jus, jouer à un jeu actif durant la récréation), ils reçoivent un billet leur permettant de participer à un tirage hebdomadaire ou mensuel.

Une personne remporte un grand prix (p. ex. billets pour un événement sportif local, visite dans un centre d'aventure local, cartes cadeaux échangeables contre de l'équipement sportif ou une activité physique) et 10 gagnants hebdomadaires reçoivent des prix plus petits (p. ex. nouvel équipement pour la récréation).

Les enseignants les parents/tuteurs bénévoles travaillent ensemble pour identifier tous les élèves qui font des choix sains.

## De quoi avez-vous besoin ?

- Babillard pour afficher la liste des gagnants
- Matériel promotionnel ; annonces et dépliants
- Un bulletin pour présenter l'initiative aux parents/tuteurs

## Comment faire preuve de créativité ?

Demander aux entreprises ou aux équipes sportives locales de commanditer les prix.

Promouvoir les habiletés motrices fondamentales en créant un milieu qui inspire le mouvement. Par exemple, installer un jeu de marelle dans un couloir ou suspendre au plafond des « mains » en carton que les élèves peuvent toper en sautant.

Adaptation de : Morton Way Action Plan, 2016