



Cher(s) parent(s),

Vous êtes cordialement invité(s) à relever le *Défi « Moi j'croque »* avec votre enfant, ainsi qu'avec plus de 225 000 autres enfants et leurs parents dans toute la province, dans le cadre du programme « *Chaque jour, moi j'croque 5 fruits et légumes* ».

Ensemble, relevez le *défi* de croquer au moins **5 portions** de fruits et légumes **par jour pendant 5 jours**, soit pendant la semaine du **30 mars au 3 avril 2009**.

Cette activité se veut une occasion d'observer vos habitudes et de trouver des moyens concrets et agréables pour manger un minimum de **5 portions** de fruits et légumes chaque jour. Voici quelques trucs qui vous aideront à relever le *Défi «Moi j'croque»* avec votre enfant :

- Profitez des **estomacs creux**, ayez des légumes prêts à croquer au **retour de l'école ou du travail**. Plusieurs enfants préfèrent les crudités aux légumes cuits, vous faites donc d'une pierre deux coups en les faisant patienter jusqu'au repas, tout en leur faisant manger des légumes.
- **Les «Touski»**, les meilleures soupes ! Vous avez des légumes qui traînent dans le frigo depuis une semaine ou deux ? **Pas de gaspillage**, faites cuire tout ce qui («touski») vous reste de légumes dans un bouillon de poulet ou de légumes et le tour est joué ! Vous pouvez y ajouter des nouilles et des légumineuses en conserve pour obtenir une soupe repas express.
- **Pensez-y à chaque repas**. Une portion est environ la grosseur d'une balle de tennis. Si vous avez 2 portions à chaque repas, vous en aurez au moins 6 dans la journée.
- Les fruits et les légumes **en conserve** comptent aussi pour atteindre vos 5 portions de fruits et légumes par jour. Choisissez de préférence les fruits en conserve «non additionnés de sucre» ou «sans sucre ajouté».
- **Même si la variété est souhaitable pour compléter les vitamines et minéraux que les fruits et les légumes nous apportent, 5 pommes représentent tout de même 5 portions du groupe alimentaire «Légumes et fruits».**

Pour en découvrir davantage consultez le [www.sportetudiant.com](http://www.sportetudiant.com) et cliquez sur le logo du programme ou encore sur le lien pour accéder au site de votre association régionale.



***Dans le cadre du Défi «Moi j'croque», le Sport étudiant vous invite à prendre connaissance d'un défi complémentaire, qui vous offre des ressources additionnelles pour développer de saines habitudes de vie.***



Votre enfant s'apprête à vivre le **Défi «Moi j'croque»** dans son école. Pour l'appuyer dans sa démarche vous êtes cordialement invité à vivre un défi complémentaire, le **Défi Santé 5/30**, qui se déroulera durant 6 semaines, du 1<sup>er</sup> mars au 11 avril 2009.

Le **Défi Santé 5/30** est une invitation à développer 2 super réflexes santé pour les enfants et les grands :

- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (ex. : 3 légumes + 2 fruits)
- Faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour (ex. : 2 x 15 minutes de marche).

Si vous êtes déjà inscrit au Défi Santé 5/30, bravo ! Pour ceux qui ont manqué la période d'inscription qui se terminait le 1<sup>er</sup> mars dernier, n'hésitez pas à visiter le **site Internet [DefiSante530.ca](http://DefiSante530.ca)**. Accessible à tous, il comprend une foule d'informations sur la santé. Vous trouverez, entre autres :

- une **section famille**, débordant d'informations pour les parents et les jeunes
- des **outils** spécifiques pour relever le Défi en famille, dont une déclaration famille, les Missions 5/30 et le Calendrier 5/30 famille pour suivre les progrès de chacun;
- une **rubrique Témoignage et un Forum** pour venir partager vos bons coups en famille;
- de **l'information et des ressources** sur l'alimentation, des **activités 100 % fruits et légumes** et des **recettes** pour appuyer votre enfant dans son **Défi «Moi j'croque»**;
- de l'information et des ressources sur l'activité physique, et plus encore !

**Relever ces deux défis sera l'occasion pour vous d'avoir plus d'énergie, de santé et de plaisir !**

Pour en savoir plus, visitez le [DefiSante530.ca](http://DefiSante530.ca).