

Écoles en santé 2020 consiste à collaborer afin d'appuyer les milieux actifs et de saine nutrition dans les écoles de notre région. Ce bulletin est destiné à vous présenter, à vous et à votre milieu scolaire, des moyens pratiques et amusants de garder la saine nutrition en tête dans vos **programmes de repas à l'école**, vos **initiatives de collectes de fonds** et vos **récompenses en salle de classe**.

Mai, le mois de l'activité physique!

Le mois de mai est celui de l'activité physique et offre une excellente occasion de compléter la saine alimentation par de l'activité physique! L'activité physique est bonne pour la santé physique et mentale, mais il peut parfois s'avérer difficile d'entreprendre les premiers pas menant vers l'action.

Commencez à pratiquer une activité physique en apportant quelques petits changements qui vous rapporteront gros en matière de santé. Voici quelques suggestions pour insérer l'activité physique dans votre routine de tous les jours :

- Rendez-vous à l'école ou au travail à pied ou à vélo
- Formez un « autobus piétonnier » dans votre quartier pour que les enfants marchent vers l'école (<http://www.iwalktoschool.org/>)
- Soyez actif après l'école. Allez marcher, courir ou jouer au grand air.
- Faites une chasse au trésor en famille ou avec la classe.

Consultez les nouvelles Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire au <http://www.csep.ca> afin de vous assurer que vous pratiquez suffisamment d'activité physique.

Une assiette aux couleurs du printemps!

Les couleurs vives sont souvent associées au printemps.

- Poivrons orangé ou carottes
- Brocoli, chou frisé ou haricots verts
- Chou violet ou aubergine
- Poivrons rouges ou tomates
- Maïs ou poivrons jaunes

Essayez d'incorporer ces légumes colorés dans une salade faite en classe ou essayez cette délicieuse recette. [Cliquez](#) ici!

Les succès de notre région...

Semences du printemps

« Une des collectes de fonds les plus populaires de notre école est la vente de semences. Nous obtenons une variété de semences et nous les vendons à l'école et dans la collectivité. Nos élèves aiment bien cette activité, car elle leur permet de voir les semences se transformer en plantes. En même temps, ils apprennent d'où proviennent les aliments. »

Mes choix de récompenses

« Ma façon préférée de récompenser ma classe est l'activité physique supplémentaire. Habituellement, je fais jouer un peu de musique pour que les élèves dansent, ou s'il fait beau à l'extérieur, nous allons y faire de nombreuses activités. Je trouve que mes élèves sont plus calmes à leur retour et je peux respecter les exigences de l'APQ (activité physique quotidiennes). »

Faites le plein pour l'activité physique!

Ces collations saines et simples fourniront aux enfants, aux adolescents et aux adultes toute l'énergie nécessaire pour s'amuser, être actifs et se sentir bien :

- compote de pommes avec muffin de grains entiers
- mélange des sentiers (ou mélange maison fait de céréales, de fruits séchés et de noix si vous n'êtes pas allergique)
- bagel de grains entiers avec beurre de noix ou fromage (si vous n'êtes pas allergique)
- fruit frais et yogourt (≤ 2 % M.G)
- barre céréale de grains entiers avec tranches de pomme ou quartiers d'orange

C'est le moment d'aller admirer les tulipes!!!

Lacez vos espadrilles ou pédalez avec la classe ou en famille jusqu'au Festival des tulipes. Rendez-vous au centre-ville profiter des tulipes aux couleurs vives et des activités amusantes.

<http://tulipfestival.ca/site/home/fr>



Un succès à partager? Dites-le nous! Courriel : ccpn@ottawaheart.ca

Pour d'autres outils et ressources, visitez le www.ecolesensante2020.ca