

Écoles en santé 2020 représente une action intégrée de plusieurs partenaires qui vise à rendre vivante notre vision d'enfants d'âge scolaire physiquement actifs et choisissant chaque jour des aliments sains. [Cliquez ici](#) afin de visionner notre vidéo Écoles en santé 2020 !

CÉLÉBRONS L'HIVER !

Voici le moment de l'année où l'on célèbre le congé hivernal en classe, alors pourquoi ne pas le célébrer sainement ? Voici quelques suggestions pour vous aider à commencer votre planification :

- **Concours de décorations des fêtes** – porte de la classe (élémentaire), casiers (secondaire)
- **Danse des fêtes**
- **Classe neige** – aménagez un parcours à obstacles en neige, faites un bonhomme de neige, louez des raquettes ou jouez au football dans la neige

LA CUISINE C'EST IMPORTANT !

Saviez-vous que savoir cuisiner a un effet sur une alimentation de qualité et les maladies chroniques?

Aider les enfants et les jeunes à manger sainement dépasse l'enseignement du Guide alimentaire canadien. L'économie familiale n'est plus obligatoire à l'école mais vous pouvez toujours aider les enfants et les jeunes à développer de saines habitudes de vie en matière d'achat d'aliments, de budget, de lecture des étiquettes, d'utilisation des ustensiles de cuisine et de salubrité alimentaire.

Consultez le [Guide d'action Cooking Matters](#) *sur [Outils pour la nutrition dans les écoles](#) * afin de savoir comment vous pouvez aider les élèves à développer des [compétences alimentaires adaptées à leur âge](#) *;

- **En classe**, à l'aide de cours fondés sur le curriculum;
- **À l'école**, en faisant préparer des aliments sains par les élèves en vue du prochain événement sportif, de la prochaine collecte de fonds ou du prochain dîner traiteur; et,
- **À la maison**, avec des outils qui encouragent les parents à cuisiner avec leurs enfants.

*Disponible en anglais seulement

LES JEUX AMUSANTS AU SOLEIL PEUVENT L'ÊTRE DANS LA NEIGE !

Notre hiver apporte la neige, le vent froid et la glace, mais ça ne signifie pas que vous devez cesser d'être actif à l'extérieur. En fait, il s'agit d'une **excellente occasion d'adapter certains jeux d'été populaires**. En y ajoutant la difficulté de les pratiquer dans la neige en vêtements d'hiver, ces jeux seront attirants et amusants pour les personnes de toute capacité. Cet hiver, essayez **le baseball d'hiver, le soccer d'hiver, l'ultimate (Frisbee) d'hiver ou tout autre jeu d'été** dans la neige!

UN SUCCÈS DE NOTRE RÉGION....

Une de nos écoles élémentaires s'est engagée à organiser des événements plus sains à l'école. Lors du barbecue de la rentrée en septembre, l'école a offert uniquement des pains de blé entier et a vendu des **crudités** et de la **trempelette faible en gras** au lieu des croustilles, ainsi que de **l'eau et des jus 100% purs** au lieu des boissons gazeuses. Les **élèves de la 6^e année ont préparé les légumes destinés à la vente**. Les élèves ont eu beaucoup de plaisir à préparer la fête et ce fut une belle occasion de mettre en pratique des habitudes de vie saines.

