



Cher(s) parent(s),

Durant la semaine du 23 au 27 mars, votre enfant participera au défi « Moi j'croque » du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ). Vous êtes invités à croquer avec lui **cinq portions de fruits et de légumes par jour** pendant ce défi.

Les élèves de l'école sont également incités à relever un **défi optionnel** qui consiste à manger des fruits et des légumes de **couleurs variées**. De cette façon, ils consommeront une plus grande variété de vitamines et de minéraux.

Si vous désirez accompagner votre enfant dans ce défi, vous pouvez imprimer la fiche de participation du parent en cliquant sur :

<http://rseq.ca/viesaine/initiatives/defimoijcroque/>

Le défi « Moi j'croque » est une occasion d'observer vos habitudes alimentaires et de trouver des moyens concrets et agréables pour manger un minimum de cinq portions de fruits et légumes chaque jour. Vous n'êtes pas sans savoir que vous avez une grande influence sur les habitudes alimentaires de votre enfant. Voici les étapes à suivre pour relever le défi « Moi j'croque » en famille :

1. Chaque jour du défi, le participant doit **remplir une case lorsqu'il consomme une portion** de fruits ou de légumes. Accompagnez votre enfant en lui faisant penser de remplir son guide de l'élève après chaque repas et collation.
2. Le participant peut choisir de **colorier la case de la couleur du fruit ou du légume** qu'il a mangé. Ceci aidera à relever le défi optionnel.
3. L'enfant pourra créer sa propre histoire. Il devra **découper le texte** (section du bas de la page intérieure droite) qui correspond **au nombre de portions mangées chaque jour** et la coller dans la bande dessinée. Plus le nombre de portion est grand, plus l'option proposée est intéressante!
4. **Rappelez-lui qu'une portion représente environ la grosseur d'une balle de tennis**. Lorsque l'on consomme des fruits et légumes, il se peut que l'on ne consomme pas une portion complète chaque fois. Si tel est le cas, le participant peut colorier la moitié de la case et la remplir plus tard avec une autre partie de portion.
5. **Votre enfant doit faire signer le guide de l'élève par un parent ou un tuteur et le rapporter à l'école le 30 mars 2015.**

Bon défi « Moi j'croque »!