



FICHE DE PARTICIPATION DU PARENT

L'ATTAQUE MONOCHROME 2017

Du 27 au 31 mars 2017, vous êtes invités à relever le Défi « Moi j'croque » avec votre (vos) enfant(s).

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 5 portions de fruits et de légumes chaque jour.***

Bon défi !

NOM :

TABLEAU DES FRUITS ET LÉGUMES

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5

*Le Guide alimentaire canadien recommande pour les adultes de consommer de 7 à 10 portions de fruits et de légumes par jour.



RSEQ1

DANS LE CADRE DE :

IS-ACTIF

• RSEQ