



Cher(s) parent(s),

La présente est pour vous aviser que votre enfant prendra part au Défi « Moi j'croque » lors de la semaine du **27 au 31 mars 2017**. Instigué par le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec), ce projet invite les élèves du primaire à manger cinq portions de fruits et de légumes par jour grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire.

Puisque ce défi permet aussi d'observer les habitudes alimentaires et de trouver des moyens concrets et agréables pour manger quotidiennement des fruits ainsi que des légumes, nous sommes convaincus que la réussite de celui-ci passe par votre engagement.

Ainsi, nous vous invitons à lire les points suivants pour relever le Défi « Moi j'croque » en famille :

- Lors de la semaine du Défi « Moi j'croque », l'élève devra colorier quotidiennement une case représentant chaque portion de fruits ou de légumes qu'il aura consommée. De plus, en se nourrissant de fruits et de légumes de couleurs variées, chaque jeune aura la chance de compléter le défi optionnel visant la consommation d'une plus grande variété de vitamines et de minéraux.
- N'oubliez pas qu'une portion de fruits ou de légumes équivaut à la grosseur d'une balle de tennis. Par conséquent, il n'est pas obligatoire de consommer celle-ci lors d'une même collation ou repas pour pouvoir la comptabiliser dans le guide de l'élève. En effet, il est possible de fractionner les portions et de les additionner au cours de la journée. Afin d'illustrer adéquatement cette situation dans le Tableau des fruits et légumes, nous vous incitons à diviser et colorier la case selon ce que l'élève aura mangé.
- L'élève sera invité à créer sa propre histoire selon son niveau de participation. Ainsi, en fonction du nombre de portions de fruits et de légumes mangées quotidiennement, celui-ci aura à découper le segment de texte approprié figurant au bas du Tableau des fruits et légumes et le coller dans la bande dessinée. De ce fait, plus le nombre de portions sera grand, plus l'option proposée pour l'histoire sera intéressante !

Votre enfant doit faire signer le guide de l'élève¹ par un parent ou un tuteur et le rapporter à son école le **3 avril 2017**.

Si vous souhaitez accompagner votre enfant dans ce défi, vous pouvez imprimer directement la fiche de participation du parent en cliquant sur le lien : <http://rseq.ca/viesaine/initiatives/defimojcroque/>.

Au nom du RSEQ, nous tenons à vous remercier de votre participation et nous vous souhaitons un bon Défi « Moi j'croque » !

¹ Veuillez noter que le guide de l'élève a été révisé selon la nouvelle orthographe. <http://www.nouvelleorthographe.info/>