



ANNEXE B

Lettre aux parents

Chers(s) parent(s),

La présente est pour vous aviser que votre enfant prendra part au Défi « Moi j'croque » du **lundi 21 au vendredi 25 mars 2022**. Initié par le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec), ce projet invite les enfants de l'éducation préscolaire et les élèves du primaire à **augmenter et à varier leur consommation quotidienne de fruits et légumes** grâce à des thématiques annuelles à la hauteur de leur imaginaire !

OBJECTIFS 2022

En plus de la consommation quotidienne d'une variété de fruits et légumes, votre enfant sera aussi invité à :

- 1 Consommer une variété de fruits et légumes et en connaître leur **origine**.
- 2 Faire **pousser** des légumes à partir de cartons avec semences intégrées (carotte, laitue ou basilic).
- 3 Se familiariser avec les aspects reliés à la culture et la consommation de fruits et légumes dans **5 pays**.
- 4 Mettre à profit l'activité physique pour réaliser un **défi pédestre** d'accumulation de pas en équipe.

POUR RELEVER LE DÉFI...

Pendant 5 jours, les jeunes doivent colorier la forme associée à la couleur du fruit ou du légume consommé sur la carte du monde. Ils peuvent être frais, congelés ou en conserve. Ils pourront ensuite choisir l'endroit de leur choix sur la carte ou essayer d'identifier un endroit dans le monde où l'aliment peut pousser. Le but est de colorier le plus de formes possibles au cours des 5 jours du Défi !

****ATTENTION : Les catégories sont basées sur la couleur de la chair (intérieur) et non celle de**



la pelure ! Par exemple :

= BLANC

Blanc (○), **jaune** (▲), **orangé** (■), **rouge/rose** (♥), **vert** (◇) et **violet/bleu** (☆)

Rappelez-vous de **SIGNER** le cahier de votre enfant et de le **RAPPORTER** à l'école avant le **vendredi 1^{er} avril 2022**.

Bon défi et croquez bien !

