



## DÉFI ATHLÈTE EN SANTÉ SOBEYS



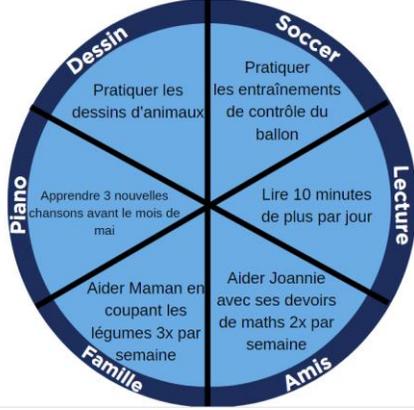
### LES DÉFIS ATHLÈTE EN SANTÉ SOBEYS

Félicitations d'être un athlète Challenger Baseball ! Il faut du temps, de l'énergie et de l'engagement pour être un athlète. Si tu te sens motivé à relever des défis supplémentaires pour développer davantage tes compétences en tant qu'athlète sain et actif, envisage d'essayer quelques-uns de nos incroyables **Défis Athlète en santé Sobeys** ci-dessous. Chaque fois que tu termines un défi, inscris-le dans le **Tableau des défis** au dos de ce livret. Lorsque tu en auras terminé dix, envoie-nous une copie de ton **Tableau des défis** chez Jays Care et nous célébrerons vos efforts avec une trousse de récompenses pour **Athlète en bonne santé**.

REMARQUE: tu peux relever le même défi 10 fois si tu le souhaites. Bonne chance et amuses-toi bien!

| DÉFI #                   | INSTRUCTIONS DÉFI SANTÉ SOBEYS  |
|--------------------------|---|
| <b>DÉFIS BOUGEONS!</b>   |   |
| 1                        | <b>DÉFI CIBLÉ :</b> Dessine une grande cible carrée sur une affiche (tu peux utiliser de la craie si c'est plus approprié). Utilise une balle rebondissante - combien de fois peux-tu faire rebondir la balle sur la cible et l'attraper ? Essaie d'établir un record personnel, puis essaie de battre ton propre record à tous les jours pour une semaine.   |
| 2                        | <b>DÉFI BALLON EN FOLIE :</b> Gonfle un ballon de fête. Combien de temps peux-tu le garder dans les airs sans qu'il touche au sol ? Peux-tu battre le record du monde de Challenger Baseball (5 minutes) ?  |
| 3                        | <b>DÉFI CRÉATION D'ENTRAÎNEMENT :</b> Invente un nouvel entraînement de Challenger Baseball. Enseigne-le à tes amis ou à ta famille. Écris les instructions et envoie-les à Jays Care (ou demande à quelqu'un de prendre une vidéo de toi en train de l'enseigner).   |
| 4                        | <b>DÉFI PROMENADE EN NATURE:</b> Prend une marche dans la nature et capte 5 photos artistiques des lieux que tu auras visité.   |
| 5                        | <b>DÉFI AU PARC:</b> Visite un parc ou une aire de jeux et essaie chaque activité que l'aire de jeux a à offrir autant de fois que tu le peux en 20 minutes. (Est-ce que les parcs seront ouverts ?!)   |
| 6                        | <b>DÉFI GRANDE MARCHÉ:</b> Prend une longue marche de 30 à 60 minutes avec un(e) ami(e) ou un membre de ta famille.   |
| 7                        | <b>DÉFI YOGA:</b> Pratique 20 minutes de yoga, deux soirs de suite.   |
| 8                        | <b>DÉFI MARELLE:</b> À l'aide craies à trottoir, crée le plus long parcours de marelle au monde (ou du moins, assez long pour être excitant !). Réfléchis à des façons de le rendre plus excitant qu'un parcours de marelle habituel (par exemple, les gens pourraient-ils danser à certains endroits?). Une fois terminé, défie tes amis, ta famille et toi-même à l'affronter au moins quelques fois. |
| 9                        | <b>DÉFI ON DANSE:</b> Danse sans arrêt le temps de 3 chansons. Tu peux danser seul(e) ou inviter quelqu'un à se joindre à toi!  |
| <b>DÉFIS ON APPREND!</b> |   |

|  |  |
|--|--|
| 10   | <b>DÉFI DÉTECTIVE SANTÉ 1:</b> Découvre 5 choses importantes sur l'eau et pourquoi les humains en ont besoin. Crée une affiche qui enseigne à d'autres personnes ces faits importants.   |
| 11   | <b>DÉFI DÉTECTIVE SANTÉ 2:</b> Il est temps de faire des recherches ! Découvre ce qui arrive au corps des gens quand ils mangent trop de sucre. Prépare une affiche qui explique pourquoi nous devrions limiter le sucre dans notre alimentation et indique aux gens au moins 3 idées d'aliments à faible teneur en sucre qu'ils devraient essayer de manger plus souvent.   |
| 12   | <b>DÉFI DÉTECTIVE SANTÉ 3:</b> Découvre pourquoi les adultes nous disent toujours de manger plus de fruits et légumes. Pourquoi sont-ils si bons pour notre corps ? Prépare une courte publicité expliquant les faits les plus importantes que tu auras appris.  |
| 13   | <b>DÉFI SUCRÉ:</b> Choisis 6 boissons différentes auxquelles tu peux penser (par exemple, eau, lait, jus d'orange, boisson gazeuse, boissons énergisantes). Pour chaque boisson, devine la quantité de sucre qu'elle contient puis consulte l'affiche Sucré ! Sucré ! dans ce livret pour voir si tu avais raison. Ensuite, invite 3 amis ou membres de la famille à deviner à leur tour. Félicite-les de leurs efforts et assures-toi qu'ils ont la chance d'apprendre la vérité sur le sucre dans leurs boissons préférées ! |
| 14   | <b>DÉFI ON DESSINE:</b> Dessine 5 de tes aliments santé préférés.  |
| 15   | <b>DÉFI PUBLICITÉ:</b> Crée une courte publicité qui met au défi les enfants partout au pays à faire des choix santé. Demande à un parent ou un ami de vous prendre en vidéo.  |
| 16   | <b>DÉFI GRATITUDE:</b> Pense aux gens qui t'entourent et qui t'encouragent à être actif et à être en bonne santé. Écris à l'un d'eux une carte de remerciement.  |
| <b>DÉFIS DE PRÉPARATION D'ALIMENTS SAINS</b> |  |
| 17   | <b>DÉFI BISCUITS SAINS:</b> Cherche une recette de biscuits sains en ligne. Avec un parent, va acheter les ingrédients. Prépare ensuite des biscuits sains pour ta famille. Prend une minute au souper pour expliquer pourquoi ils sont bons pour la santé.  |
| 18   | <b>DÉFI SMOOTHIE:</b> En utilisant au moins 3 fruits ou légumes différents, prépare un smoothie santé puis savoure-le!   |
| 19   | <b>DÉFI ALLO À L'EAU:</b> Dit « allo » à l'H <sub>2</sub> O! Donne-toi le défi de boire au moins 8 verres d'eau aujourd'hui!   |
| 20   | <b>DÉFI PIZZA AUX FRUITS:</b> Crée une pizza bien spéciale à l'aide d'un muffin anglais au blé entier, du yogourt et une variété de fruits tranchés!   |
| 21   | <b>DÉFI DÉTECTIVE DU FRIGO:</b> Regarde le contenu de ton réfrigérateur et du garde-manger. Choisis les dix articles que tu crois être les plus sains. Explique pourquoi tu les as choisis à un membre de la famille. Prépare une collation saine en utilisant au moins deux des ingrédients.  |
| 22   | <b>DÉFI COURS DE CUISINE:</b> Trouve une recette de repas ou de collation saine en ligne. Prépare la recette une première fois en suivant les instructions. La deuxième fois, demande à quelqu'un de te filmer en train de   |

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
|                                      | préparer le repas ou la collation comme si tu animais une émission de cuisine!  |
| <b>DÉFIS DE FIXATION D'OBJECTIFS</b> |   |
| <b>23</b>                            | <b>DÉFI D'ALIMENTATION SAINE:</b> Fixe trois objectifs alimentaires sains. Suis dans quelle mesure tu réussis à atteindre tes objectifs au cours d'une semaine.   |
| <b>24</b>                            | <b>DÉFI VIE ACTIVE:</b> Fixe trois objectifs de vie active qui te permettent de bouger et d'être plus actif que d'habitude. Suis dans quelle mesure tu réussis à atteindre tes objectifs au cours d'une semaine.  |
| <b>25</b>                            | <b>DÉFI OBJECTIFS DE VIE:</b> Réfléchis et prépare une liste de 25 objectifs qui te passionnent et que tu souhaites accomplir dans ta vie. Partage-la avec quelqu'un que tu aimes.  |
| <b>26</b>                            | <p><b>DÉFI ROUE DE FORTUNE:</b> Dans chaque partie de la roue, inscris un défi sain que tu es prêt à essayer (par exemple, faire 20 pompes ou boire un grand verre d'eau). Une fois par jour, fait tourner un stylo à l'intérieur de la roue et relève le défi sur lequel la pointe du stylo atterrit.</p> <div style="text-align: center;">  </div> |
| <b>27</b>                            | <b>DÉFI HYDRATATION:</b> Fixe-toi l'objectif de boire 8 à 10 verres, ou au moins 2 litres d'eau par jour! Garde une trace de toute l'eau que tu as bu et remarque à quel point tu es bien hydraté à la fin de la journée !  |
| <b>28</b>                            | <b>DÉFI GROUPES ALIMENTAIRES:</b> Après chaque repas, prend note de tous les groupes alimentaires que tu as consommé avec ton repas. Avais-tu des légumes et des fruits, de la viande et des protéines, des céréales et des produits laitiers ? Pendant combien de jours consécutifs peux-tu manger des aliments des 4 groupes alimentaires ?   |
| <b>29</b>                            | <b>DÉFI EXERCICE HEBDOMADAIRE:</b> Fixe-toi l'objectif d'essayer un nouvel exercice à chaque jour de la semaine et garde une trace de tes essais. Quel est ton nouvel exercice préféré ?  |
| <b>30</b>                            | <b>DÉFI NUTRITION HEBDOMADAIRE:</b> Donne-toi l'objectif d'essayer un nouvel aliment chaque jour de la semaine et prend en note tout ce que tu as essayé. Quelle est ton nouvel aliment préféré ?   |

**TABLEAU DES DÉFIS**



## ALIMENTATION SAINNE: EAU! EAU! EAU!



### Pourquoi l'eau est-elle si importante?

L'eau nous hydrate et aide au bon fonctionnement de nos muscles et de tout notre corps!

### NOS CORPS SONT COMPOSÉS DE BEAUCOUP D'EAU

#### VRAI!

Notre corps est composé d'eau à 60%. Comme l'eau est si importante, nous voulons nous assurer d'en consommer suffisamment pour rester en santé!



### LORSQU'ON NE BOIT PAS SUFFISAMMENT D'EAU, NOS MUSCLES SE CONTRACTENT BRUSQUEMENT ET PROVOQUENT DES CRAMPES

#### VRAI!

Lorsqu'on se sent ainsi, c'est un signe que notre corps a besoin de plus d'hydratation.

### BOIRE BEAUCOUP D'EAU NOUS PERMET D'AVOIR PLUS DE PLAISIR EN S'AMUSANT

#### VRAI!

S'hydrater adéquatement nous donne plus d'énergie pour nos sports préférés!



### QUAND TON CORPS A BESOIN DE PLUS D'EAU, TES CHEVEUX DEVIENNENT BLEUS

#### FAUX!

Tes cheveux ne changeront pas de couleur, mais si tu es déshydraté, tu pourrais avoir la peau sèche, être étourdi, te sentir fatigué et sentir ton cœur battre plus vite.

### SI TON URINE EST TRANSPARENTE, TU ES DÉSHYDRATÉ

#### FAUX!

Si ton urine est très foncée, c'est possible que tu devrais boire plus d'eau. Si ça t'arrive, assure-toi de boire de l'eau et continue à boire jusqu'à ce que ton urine redevienne pâle!



Combien d'eau doit-on boire en une journée?  
devrait viser de boire 6 à 8 verres d'eau par jour!



## ALIMENTATION SAINNE: SUCRÉ SUCRÉ



### 1 EAU

Un verre d'eau ne contient aucun sucre et est un excellent choix santé!



### 2 COLA

Une canette de cola contient l'équivalent de 10 cubes de sucre



### 3 JUS DE POMME

Une bouteille de 450ml de jus de pomme contient 12,5 cubes de sucre



### 4 LAIT AU CHOCOLAT

Un carton de lait au chocolat de 2L contient au moins 12,5 cubes de sucre



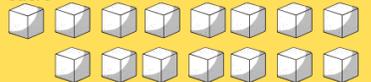
### 5 BOISSON ÉNERGÉTIQUE

Une canette de 500 ml de boisson énergétique contient au moins 14 cubes de sucre



### 6 BOISSON SPORTIVE

Une bouteille de 750ml de boisson sportive contient autant que 15 cubes de sucre



# ALIMENTATION SAINE : ON BRISE LES MYTHES!

## QU'EST-CE QU'UN MYTHE?



## ANSWER:

Un mythe est une idée à laquelle beaucoup de gens croient mais qui n'est pas réellement vraie

### MYTHE: LES ŒUFS BRUNS SONT PLUS NUTRITIFS QUE LES ŒUFS BLANCS



### FAIT:

La couleur d'un œuf indique la couleur des plumes de l'oiseau qui l'a pondu! Les deux sont tout aussi nutritifs

### MYTHE: LES ALIMENTS FRAIS SONT TOUJOURS MIEUX QUE LES ALIMENTS CONGELÉS



### FAIT:

Les aliments "frais" ont souvent voyagé de grandes distances avant de se rendre à toi. L'air, la chaleur et l'eau peuvent causer des pertes nutritives pendant le trajet.

## COMMENT POUVONS-NOUS MANGER PLUS SAINEMENT ?

### EN PRÉPARANT NOUS-MÊME NOS REPAS!

Si tu prépares tes aliments toi-même, tu peux contrôler les ingrédients et la quantité de sucre qui s'y trouvent!

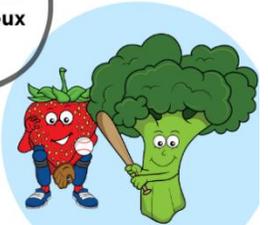


# ALIMENTATION SAINE: LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

## FRUITS ET LÉGUMES



## MANGE DES ALIMENTS PROTÉINÉS:



### Par exemple:

Pomme, Carotte, Orange, Bleuets, Poire, Maïs, Céleri, Betteraves

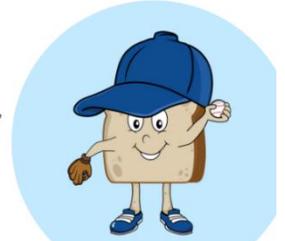


### Par exemple:

Poulet, Steak, œufs, Poisson, Tofu, Jambon, Noix



## GRAINS ENTIERS:



### Par exemple:

Pain de blé entier, Céréales, Riz brun, Spaghetti, Maïs soufflé, Quinoa