

KINGA



ACTIVITÉ 1 – MISE EN SITUATION

Les saines habitudes de vie

Les saines habitudes de vie

L'ALIMENTATION

Pour les trois prochains jours, tu as la responsabilité de planifier les neuf repas pour ta famille.

Tu dois être original, mais surtout, tu dois respecter les consignes suivantes :

- une journée doit comprendre toutes les recommandations du nouveau guide alimentaire canadien et tu dois indiquer les portions pour chaque aliment que tu mets dans ton menu;
- tu dois avoir une journée complète 100 % végétarienne;
- tu dois avoir un repas avec des produits que tu n'as jamais consommés et que tu aimerais découvrir;
- tu dois avoir un repas avec des produits qui coûtent le moins cher possible. Écris le prix des produits que tu as utilisés. Tu as le droit de récupérer un plat de la veille pour faire une nouvelle recette.

MEMBRES DE LA FAMILLE :

ÂGE :

LES ALLERGIES ET RESTRICTIONS ALIMENTAIRES :

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Les saines habitudes de vie

JOUR 1

REPAS À BAS PRIX

DÉJEUNER

.....

.....

.....

.....

.....

DÎNER

.....

.....

.....

.....

.....

SOUPER

.....

.....

.....

.....

.....

COLLATIONS

MATIN

.....

APRÈS-MIDI

.....

SOIR

.....

Les saines habitudes de vie

JOUR 2

MENU VÉGÉTARIEN

DÉJEUNER

.....

.....

.....

.....

.....

DÎNER

.....

.....

.....

.....

.....

SOUPER

.....

.....

.....

.....

.....

COLLATIONS

MATIN

APRÈS-MIDI

SOIR

Les saines habitudes de vie

JOUR 3

REPAS DÉCOUVERTE

DÉJEUNER

.....
.....
.....
.....
.....

DÎNER

.....
.....
.....
.....
.....

SOUPER

.....
.....
.....
.....
.....

COLLATIONS

MATIN

.....

APRÈS-MIDI

.....

SOIR

.....

Les saines habitudes de vie

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour la prochaine semaine, tu dois proposer à ta famille ou à tes amis trois activités physiques que tu pourras réaliser avec eux. Tu dois essayer d'avoir des activités de musculation, cardiorespiratoires et d'assouplissement. Tu dois respecter les consignes suivantes :

- une des activités doit se dérouler à l'intérieur de la maison;
- une des activités doit se faire sans accessoire (ballon, haltère, etc.);
- toutes les activités doivent durer au minimum trente minutes;
- chaque activité doit avoir un niveau d'intensité différent.

ACTIVITÉ 1 : INTENSITÉ FAIBLE

Description :

Type d'exercice :

Durée :

Lieu :

ACTIVITÉ 2 : INTENSITÉ MOYENNE

Description :

Type d'exercice :

Durée :

Lieu :

ACTIVITÉ 3 : INTENSITÉ ÉLEVÉE

Description :

Type d'exercice :

Durée :

Lieu :

Les saines habitudes de vie

L'ÉQUILIBRE

Maintenant que tu connais bien les deux premiers piliers de la santé, il faut mettre en pratique le troisième pilier : l'équilibre.
Détermine trois aspects de ta vie dont tu es le plus fier.

ASPECT N° 1 PLUS FIER :

Description :

ASPECT N° 2 PLUS FIER :

Description :

ASPECT N° 3 PLUS FIER :

Description :

Les saines habitudes de vie

L'ÉQUILIBRE

Détermine trois aspects de ta vie que tu aimerais travailler et prioriser dans les prochaines semaines. Ensuite, tu dois réfléchir sur la manière dont tu t'y prendras pour atteindre tes objectifs.

ASPECT N° 1 À AMÉLIORER :

Description :

ASPECT N° 2 À AMÉLIORER :

Description :

ASPECT N° 3 À AMÉLIORER :

Description :

Les saines habitudes de vie

NOTES

Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>