



REGROUPEMENT DES CPE
DES RÉGIONS DE QUÉBEC
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

En vacances avec les saines habitudes de vie

Voici enfin venu le moment tant attendu : la saison de l'été et les vacances! Le cœur léger et le sourire aux lèvres, nous abordons la saison estivale avec la tête remplie de projets et de belles idées. Tout au long de l'année, les saines habitudes de vie ont été au cœur de nos préoccupations et nous vous avons accompagnés pour mettre en place des pratiques favorables au jeu actif et à la saine alimentation. Profitons de la belle saison tout en maintenant nos saines habitudes de vie. Laissons place aux jeux extérieurs, à la saine alimentation et au jeu actif.

Peu importe les caprices de la météo, le temps est toujours propice au développement de saines habitudes de vie. Nous vous invitons donc à porter un regard positif sur les variations de la température et à profiter de chaque occasion pour mettre de l'avant le jeu actif et la saine alimentation. Puisque l'environnement extérieur est riche en expériences et en découvertes, pourquoi ne pas mettre le nez dehors le plus souvent possible et découvrir les possibilités que vous offrent les différentes humeurs de Dame Nature!

Partagez en équipe vos idées en saine alimentation et en jeu actif et faites l'exercice du remue-méninges!

Nous vous invitons à placer dans votre milieu l'affiche remue-méninges *En vacances avec les saines habitudes de vie* pour que les membres de votre équipe puissent y avoir accès au quotidien. Donnez vie à l'affiche en y apposant vos idées et ce que vous inspire la météo suggérée. Vous trouverez ainsi ensemble des façons de profiter pleinement de la période estivale tout en mettant de l'avant le jeu actif et la saine alimentation. Vivre les saines habitudes de vie au quotidien n'a rien de bien compliqué. Il s'agit parfois d'avoir une idée pour en générer des nouvelles. Laissez donc aller votre créativité pour vivre concrètement les saines habitudes de vie dans votre milieu et passer un été ensoleillé!



Vous êtes fiers de vos réalisations? Faites-nous parvenir des photos de vos bons coups et de vos idées en action! Nous les partagerons sur notre page Facebook.

info@rcpeqc.org



N'oubliez pas d'obtenir l'autorisation parentale pour vos photos!

Pour aller plus loin, voici des liens intéressants à consulter :

En saine alimentation

- Des recettes et des conseils en saine alimentation :
<http://www.nospetitsmangeurs.org/>
- Des activités culinaires :
https://www.educationnutrition.ca/docs/pdf/programmes/services-garde-enfance/recueils_web_ok.pdf?sfvrsn=2

En jeu actif et développement moteur

- Des idées pour explorer le matériel :
http://healthybeginningspreschoolers.ca/wp-content/uploads/2014/05/CACO-Activite%CC%81-physique-et-temps-de%CC%81cran_FR-final.pdf

À propos des saines habitudes de vie

- Des défis à relever avec votre équipe en saines habitudes de vie grâce au Jardin d'idées : <http://www.rcpeqc.org/pages/voir/220>