

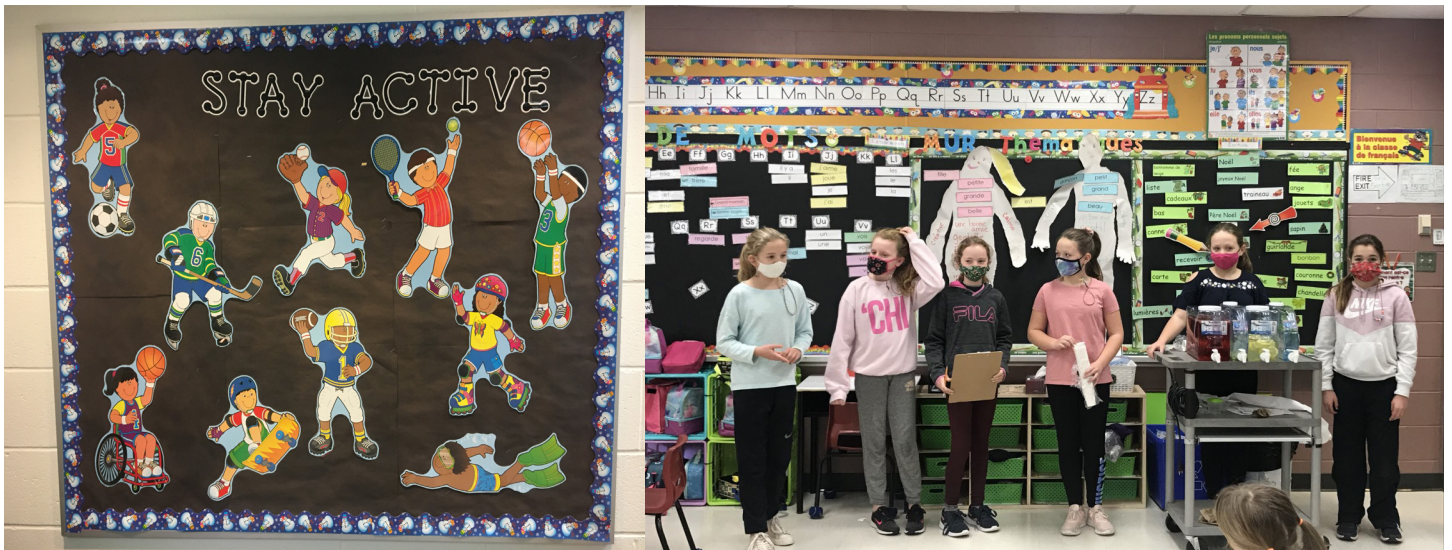
Écoles favorables à la santé du cœur

Bonne année à toutes nos Écoles favorables à la santé du cœur! Nous sommes impatients de voir toutes les façons dont vous allez promouvoir les fruits et légumes, l'activité physique, la réduction du temps passé devant l'écran et la diminution des boissons sucrées avec vos élèves pendant les semaines du défi.

Gagnante du prix!

Nelson Rural School, qui a soumis le calendrier de ses semaines de défi avant les vacances de Noël, est la gagnante du concours du bulletin de novembre 2021. Elle a gagné 10 ballons de soccer!

Si vous ne l'avez pas encore fait, connectez-vous à votre compte sur ecolesfavorablesalasanteducoeur.ca et effectuez vos quatre premières étapes, y compris l'envoi d'une copie du calendrier de votre défi planifié à votre coordinatrice (jmcleod@hsf.nb.ca). Assurez-vous de cocher les cases à chaque étape, notamment les semaines de votre défi, afin que nous puissions suivre vos progrès!





Recette pour l'eau infusée

L'eau infusée aux fruits ou aux herbes est colorée et peut inciter les élèves à boire plus d'eau. Demandez aux élèves quels types de fruits ils aimeraient ajouter à l'eau à boire, ou préparez cette recette pour que les élèves l'essaient dans votre classe.

Portions:

Cette recette permet de servir des portions de 250 ml pour huit personnes ou des portions de 500 ml pour quatre personnes.

Ingrédients:

- 2 L d'eau
- 10 fraises
(vous pouvez les remplacer par n'importe quelle combinaison de baies comme des framboises, des mûres, des bleuets, etc.)
- 2 citrons
- 1 lime (vous pouvez remplacer la lime par n'importe quelle combinaison d'agrumes comme une orange, un pamplemousse, un pomelo, etc.)
- Des glaçons

Directives:

- Lavez au préalable tous les fruits pour les nettoyer.
- Dans une carafe en verre propre, versez lentement les 2 L d'eau.
- Ajoutez à la carafe d'eau le jus d'un citron et d'une demi-lime. Vous pouvez demander aux élèves d'écraser les morceaux de la lime avec une cuillère en bois pour que la saveur acidulée de la lime se mélange uniformément au liquide.
- Coupez le deuxième citron en fines tranches et gardez ces dernières pour la garniture, avant de servir.
- Enlevez la queue des fraises et coupez ces dernières en fines tranches ou en morceaux.
- Ajoutez lentement les fraises coupées à la lime et à l'eau.
- Pour que tous les ingrédients se mélangent bien dans l'eau et que le goût des fruits infuse dans l'eau, réfrigérez le mélange d'eau et de fruits pendant au moins deux heures.
- Une fois les deux heures écoulées, sortez l'eau infusée du réfrigérateur et versez-la lentement dans des verres.
- Ajoutez des glaçons ainsi que des tranches de lime et de citron finement coupées avant de servir.



Nouveau concours!

Envoyez par courriel à votre coordonnatrice de projet (jmcleod@hsf.nb.ca) des photos ou des histoires d'activités de n'importe laquelle de vos semaines de défi avant le congé de mars pour que votre école soit inscrite au tirage au sort d'une carte-cadeau de 50 \$ de l'épicerie de votre choix!

Idée d'activité pour la semaine du défi : chasse au trésor du passeport à l'hydratation

Cette idée peut être liée à l'activité physique et au fait de boire moins de boissons sucrées pendant les semaines de défi!

Tâche: Trouvez des affiches comportant des messages sur l'hydratation dans votre école lors d'une chasse au trésor.

Préparation et fournitures :

- Ruban adhésif
- Feuille de chasse au trésor pour chaque élève. La feuille doit comporter les numéros 1 à 6 avec de l'espace vide à côté de chaque numéro.
- Des affiches avec six messages numérotés, par exemple :
 1. Bois de l'eau quand tu as soif.
 2. L'eau transporte les nutriments dans ton corps.
 3. L'eau sert à produire de la sueur pour te garder au frais les jours de grande chaleur.
 4. Ton corps est composé d'environ 65 % d'eau.
 5. Lave ta bouteille d'eau tous les jours.
 6. Ajoute une tranche de citron ou un autre fruit à ta bouteille d'eau pour lui donner du goût.

Directives:

- Au moyen du ruban, placez des affiches ayant des messages numérotés sur l'hydratation autour de l'école, par exemple, près des toilettes, des fontaines à eau, des stations de remplissage de bouteilles d'eau, de la cafétéria, etc.
- Donnez à chaque élève une feuille de chasse au trésor.
- Mentionnez la limite de temps (à savoir une période de 30 minutes, une journée scolaire complète, etc.).
- Mettez les élèves au défi de trouver les six messages d'hydratation et de les écrire avant la fin de la chasse au trésor.

Variations et sujets de discussion:

- Faites en sorte que le défi se déroule sur une courte période ou sur une journée entière.
- Demandez aux élèves de choisir leur message préféré et de créer une affiche pour la maison ou la classe.
- En classe, discutez de ce qui permet aux élèves de boire plus d'eau
 1. Qu'est-ce qui a permis aux élèves de boire plus d'eau?
 2. Ont-ils aimé boire l'eau? Cette dernière était-elle froide ou à la température ambiante?
 3. Aiment-ils ajouter une saveur à l'eau?
 4. Qu'ajoutent-ils à l'eau ou qu'utilisent-ils pour donner de la saveur à l'eau?
 5. Pourquoi pensent-ils que leur corps a besoin d'eau tous les jours?

Amusez-vous bien!



Heart&Stroke
Cœur+AVC TM/MC