



## Un guide pour implémenter 5210 Un mode de vie en communauté



### Première étape.

#### Que veut dire « 5210 »?

Apprenez les différents messages de 5210 Un mode de vie.



### Deuxième étape.

#### Que faisons-nous?

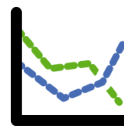
Répondez au court sondage.



### Troisième étape.

#### Que pouvons-nous changer?

Fixez vos objectifs pour la saison.



### Quatrième étape.

#### Est-ce que ça a fonctionné?

Remplissez l'évaluation



### Cinquième étape.

#### Célébrez!

Recevez des félicitations et célébrez avec votre équipe!



## Première étape: Que veut dire 5210?

Familiarisez-vous avec les différents messages de 5210 - Un mode de vie.



# Les messages

## Savourez! – 5 portions ou plus de légumes et fruits chaque jour.



- ✓ Mangez au moins un légume ou fruit à chaque repas.
- ✓ Essayez un nouveau légume ou fruit. Ça peut prendre plusieurs essais avant d'aimer un nouveau goût.
- ✓ Lavez et coupez vos légumes et vos fruits à l'avance afin qu'ils soient prêts à manger en tout temps. Rangez-les dans un endroit bien à la vue.
- ✓ Essayez de nouvelles façons de préparer vos légumes et vos fruits pour les rendre délicieux.

## Éteignez! – Pas plus de 2 heures par jour devant l'écran.\*



- ✓ Décidez des règles entourant l'utilisation des écrans.
- ✓ Gardez les écrans hors de la chambre à coucher.
- ✓ Éteignez les écrans et profitez d'un repas en famille.
- ✓ Trouvez des façons de vous amuser sans écran.

\* Pas d'écran avant l'âge de deux ans.

## Bougez! – Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour.



- ✓ Profitez des activités de plein air à chaque saison.
- ✓ Planifiez des activités physiques à chaque jour.
- ✓ Trouvez des activités que vous aimez.
- ✓ Faites de l'activité physique ensemble.

## Buvez plus d'eau! – Consommez 0 boisson avec sucre ajouté.



- ✓ Faites de l'eau votre premier choix. Pour plus de saveur, ajoutez des tranches de légumes ou de fruits.
- ✓ Le lait et les boissons de soya nature font partie d'une saine alimentation.
- ✓ Lisez la liste des ingrédients pour savoir si du sucre a été ajouté.
- ✓ Évitez les boissons gazeuses, le punch aux fruits, les boissons pour sportifs ou énergisantes. Limitez même les jus de fruits pur à 100 %.



**Deuxième étape.**  
**Que faisons-nous?**  
Répondez au court sondage.



## Réfléchissez et évaluez

**1. Est-ce que notre groupe offre des légumes et fruits à nos évènements ou réunions?**

---

---

---

**2. Notre groupe est-il actif physiquement, lors de réunions ou d'évènements?**

---

---

---

**3. Notre groupe sert-il de l'eau au lieu de breuvages sucrés, lors de réunions ou d'évènements?**

---

---

---

**4. Nos levées de fonds encouragent-elles un style de vie sain?**

---

---

---

**5. Notre groupe encourage-t-il un style de vie sain pour nos familles, nos parents et la communauté?**

---

---

---

**6. Notre groupe fournit-il à ses membres de l'information pour un style de vie sain?**

---

---

---



**Troisième étape.**  
**Que pouvons-nous Changer?**  
Fixez vos objectifs pour la saisons.



# Plan d'action

Repassez les questions posées et les messages *5210 Un mode de vie*. Écrivez un, deux ou trois objectifs que vous souhaitez atteindre pendant le mois, saison ou année.

Objectif 1. \_\_\_\_\_

Objectif 2. \_\_\_\_\_

Objectif 3. \_\_\_\_\_

Quelles mesures devez-vous prendre pour atteindre vos objectifs? Dressez-en la liste dans le tableau.

<b>Objectif 1.</b>		<b>Qui la prendra?</b>	<b>D'ici quand?</b>
<b>Quelle mesure doit être prise?</b>			
1			
2			
3			
<b>Objectif 1.</b>		<b>Qui la prendra?</b>	<b>D'ici quand?</b>
<b>Quelle mesure doit être prise?</b>			
1			
2			
3			
<b>Objectif 1.</b>		<b>Qui la prendra?</b>	<b>D'ici quand?</b>
<b>Quelle mesure doit être prise?</b>			
1			
2			
3			



**Quatrième étape:**  
**Est-ce que ça a fonctionné?**  
Remplissez l'évaluation à la fin de la saison.



# Réussite

Remplissez l'évaluation à la fin de la saison et remettez-la en mains propres à votre responsable  
*5210 Un mode de vie.*

**Objectif 1:** \_\_\_\_\_

Avons-nous réussi à le mettre en œuvre?  Oui, totalement  Oui, en partie  Non, pas du tout

**Objectif 2:** \_\_\_\_\_

Avons-nous réussi à le mettre en œuvre?  Oui, totalement  Oui, en partie  Non, pas du tout

**Objectif 3:** \_\_\_\_\_

Avons-nous réussi à le mettre en œuvre?  Oui, totalement  Oui, en partie  Non, pas du tout

**Nous avons aussi l'objectif suivant** (le cas échéant) :

\_\_\_\_\_

Avons-nous réussi à le mettre en œuvre?  Oui, totalement  Oui, en partie  Non, pas du tout

**Avez-vous eu de la difficulté à atteindre vos objectifs? Lesquelles?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Avez-vous des suggestions pour améliorer 5210 Un mode de vie en communauté?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Cinquième étape: Célébrez!

Recevez une reconnaissance et célébrez avec votre équipe.

- Pour l'implémentation de vos objectifs 5210, vous recevrez une vignette en reconnaissance que votre groupe est un groupe "5210 Un mode de vie"
- Votre groupe sera aussi en vue sur notre site web et nous pouvons promouvoir votre histoire dans les médias.
- Célébrez avec votre groupe!