A Way of Life. Un mode de vie. Ta'n Tel-mimajimk

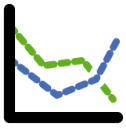
# Communauté

## Guide sur la façon d'implémenter *5210 Un mode de vie*

**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.



**Quatrième étape :**
**Qu'est-ce qui a bien 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! – Au moins 5 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.
- ✓ Essayer 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.

| **Objectif 1. Quelle mesure doit être prise?** | | **Qui la prendra?** | **D'ici quand?** |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| **Objectif 1. Quelle mesure doit être prise?** | | **Qui la prendra?** | **D'ici quand?** |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| **Objectif 1. Quelle mesure doit être prise?** | | **Qui la prendra?** | **D'ici quand?** |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |

## Quatrième étape:
## Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
Remplissez l'évaluation à la fin de la saison.

# Succès!

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!