



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



Installations récréatives

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.



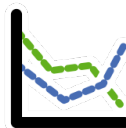
Deuxième étape : Que faisons-nous?

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!

Reconnaissez vos accomplissements et célébrez avec votre équipe!



Première étape:
Que veut dire 5210?
Découvrez 5210 Un mode de vie



Initiative 5210 Un mode de vie

5210 Un mode de vie est une initiative menée en partenariat avec les collectivités du comté de Northumberland, qui vise à promouvoir des comportements sains. Elle fournit des **objectifs clairs** pour vivre en santé chaque jour AINSI que des outils et ressources aux dirigeants communautaires locaux pour apporter des changements à leurs programmes, politiques et environnements pour rendre le choix sain le choix facile.

Recevoir un message cohérent, soutenu par un environnement communautaire sain est important. En invitant les intervenants communautaires à appuyer et à promouvoir ce message commun, 5210 Un mode de vie vise à créer des partenariats qui permettront d'offrir à chacun, un environnement sain dans lequel on peut bien manger et être actifs tous les jours.





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.
- ✓ 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 organisation offre/vend des aliments sains ?

2. Est-ce que notre organisation sert / fait la promotion de l'eau comme choix de boisson le plus sain?

3. Notre organisation fait-elle la promotion / la publicité de choix alimentaires sains pour nos clients?

4. Les aliments et les boissons sains sont-ils disponibles au même prix ou à un prix inférieur aux autres choix?



Troisième étape :
Que pouvons-nous changer?
Fixez vos objectifs.



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.



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 installations récréatives?



Cinquième étape : Célébrez!

Recevez une reconnaissance et célébrez avec votre organisme.

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