



# Programme Scolaire



"Cool ! Je suis unique, je prends soin de moi. "



*Par  
Linda Belzil, Coordonnatrice  
Éki-Lib Santé Côte-Nord*



Copyright 2005 © Éki-lib Santé Côte-Nord.  
Tous droits réservés  
Mise à jour 8 août 2006





## Eki-Lib Santé Côte Nord Programme Scolaire

### Cool ! Je suis unique, je prends soin de moi.

#### Programme

### Cool ! Je suis unique, je prends soin de moi !

Le programme « Cool ! Je suis unique, je prends soin de moi » a vu le jour grâce au projet « Sécurité alimentaire ».

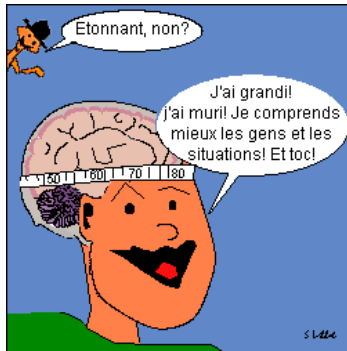
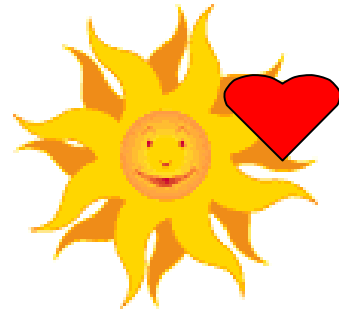
Les objectifs visés par le programme sont d'éveiller les jeunes à l'importance de ce qu'ils sont, qu'une saine alimentation et l'activité physique joue un rôle important dans une bonne santé.

Nous travaillons 3 aspects de la personne.  
Le « Je suis », « Je sais », « Je fais ».



#### **Je suis**

Reconnaître que je suis important(e) et unique.  
Prendre soin de moi avec une saine alimentation.



#### **Je sais**

L'acquisition des bienfaits d'une saine alimentation pour mon corps.  
Développer un esprit critique face à la mal bouffe et son impact sur moi à long terme.  
Découvrir le guide alimentaire canadien et/ou innu.

#### **Je fais**

Préparer un lunch santé.  
Expérimenter quelques recettes.  
Identifier les aliments santé.  
Concevoir un journal de trucs pour bien manger.





## Eki-Lib Santé Côte Nord Programme Scolaire

**Cool ! Je suis unique, je prends soin de moi.**

---

Les activités du programme sont conçues en respectant l'âge des enfants.

Soit : 4 à 6 ans  
7 à 9 ans  
10 à 12 ans  
13 à 17 ans



Nous pouvons facilement adapter la présentation, ainsi que la durée des activités afin de répondre aux disponibilités des écoles tout en respectant l'objectif visé.

L'ensemble du programme comporte III volets.

**1<sup>e</sup> volet : 3 activités**

- Monsieur Tout-en-légumes
- Une équipe gagnante
- L'œuvre d'art



Durée : Variable selon le temps alloué par les écoles.

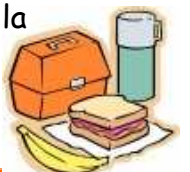
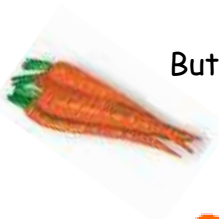
But : Sensibilisation au guide alimentaire par le biais d'activités présentées dans les différentes classes de l'école.

**2<sup>e</sup> volet : 1 activité -Je prépare mon lunch santé**



Durée : 3 demi-journées.

But : En vue d'une activité extérieure, élaborer un menu pour la confection d'un lunch santé.





## Eki-Lib Santé Côte Nord Programme Scolaire

### Cool ! Je suis unique, je prends soin de moi.

#### 3<sup>e</sup> volet : 1 activité -Conception d'un recueil ou journal

Durée : À la discrétion des enseignants (e).



But : Permettre la continuité des 2 premiers volets.  
Conception d'un recueil ou journal fait à partir des suggestions de lunchs, de collations et même de faits cocasses rattachés à des aliments. De plus une section relatant les impressions des jeunes suite au programme « Cool! Je suis unique, je prends soin de moi! », ce qu'ils ont retenu de toute cette aventure.

En accord avec l'école la vente de ce journal ou recueil pourrait servir au financement des activités scolaires.

Nous espérons donc avoir atteint les objectifs visés soit :



- Développer l'estime de soi
- Acquérir une meilleure connaissance d'une saine alimentation
- Mettre en pratique ses acquis dans la réalisation d'une boîte à lunch santé et l'élaboration d'un journal ou recueil de nos suggestions de menus.



Fin de l'introduction