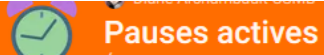






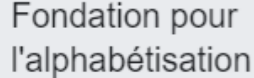




ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SAINES HABITUDES DE VIE

Activités physiques et saines habitudes de vie

	https://padlet.com/diane_archambault/o2wtzx2c fv23	Plusieurs ressources pour faire bouger les enfants (yoga, méditation, activité physique, affiches, vidéos, etc.)
	https://www.force4.tv/	Force 4 est mis en action par le Grand défi Pierre Lavoie et soutenu par le Gouvernement du Québec.
	http://wixx.ca/activites	200 activités pour faire bouger vos jeunes dont une section réservée à la danse.
	https://yuvayoga.ca/	Yoga pour les jeunes à l'école et à la maison!
	https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/	Savourez une variété d'aliments sains tous les jours.
	https://activeforlife.com/fr/	Bien bouger, ça s'apprend. Des articles et des activités pour enfants.
	https://vifamagazine.ca/	À la recherche d'idées d'activités? D'une recette de collation santé? D'informations sur l'anxiété? <i>Vifa Magazine</i> propose aux parents des trucs et conseils à propos de l'activité physique en famille, de la saine alimentation et de plusieurs autres préoccupations parentales.
	https://www.facebook.com/fondationalphabetisation/	La Fondation pour l'alphabétisation et La Tablee des Chefs, appuyées par le gouvernement du Québec, lancent la campagne <i>On cuisine en famille !</i> Une nouvelle recette à tous les jours.

	https://cgpp.qc.ca/fr/nos-priorites/covid-19/	<p>Si le virus a des effets évidents sur la santé, le confinement est aussi susceptible d'en avoir à court, moyen ou long terme en modifiant nos habitudes de vie. La Coalition Poids désire donc aider les Québécoises et les Québécois à se maintenir en santé pendant la crise. Des conseils et ressources pratiques pour s'alimenter sainement et demeurer actif pendant le confinement. Il y a aussi des informations pour les parents pour faire participer leurs enfants dans la cuisine</p>
	http://www.cuisinonsenfamille.ca/	<p>Enfilez vos tabliers et découvrez une activité familiale idéale. L'objectif? Piquer la curiosité des enfants et leur donner le goût de recommencer... souvent! Des conseils et des recettes inspirantes pour cuisiner en famille</p>