

# Le défi santé famille *en mouvement*

[www.familleenmouvement.blogspot.com](http://www.familleenmouvement.blogspot.com)



Nom | Name:

## Le défi | The challenge ...

**5 portions de fruits et légumes + 30 minutes d'activité physique | 5 jrs ou + /semaine!**

Qu'est-ce qu'une portion? *What is a portion?*

¼ tasse de fruits séchés (*dried*), ½ tasse de fruits/légumes frais ou cuits (*fresh or cooked*),

1 tasse de légumes feuillus crus (*fresh leafy greens*), 1 fruit ou 1 légume moyen (*medium sized*).

Semaine   Week	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	😊 😐 😞
<b>1</b>								
Objectifs   Goals								
<b>5 Portions</b>								
<b>30 Minutes</b>								

Semaine   Week	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	😊 😐 😞
<b>2</b>								
Objectifs   Goals								
<b>5 Portions</b>								
<b>30 Minutes</b>								

Semaine   Week	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	😊 😐 😞
<b>3</b>								
Objectifs   Goals								
<b>5 Portions</b>								
<b>30 Minutes</b>								

Semaine   Week	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	😊 😐 😞
<b>4</b>								
Objectifs   Goals								
<b>5 Portions</b>								
<b>30 Minutes</b>								

Partagez votre progrès avec nous sur le blogue [familleenmouvement.blogspot.com](http://familleenmouvement.blogspot.com). D'amusants prix de participation sont à gagner chaque semaine en février! *Share your progress with us on [familleenmouvement.blogspot.com](http://familleenmouvement.blogspot.com). Fun participation prizes can be won every week in February!*



Le défi santé Famille *en mouvement* est une initiative de l'Association des parents fransaskois et ses partenaires et a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada par l'entremise de la Société Santé en français. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de Santé Canada et de la Société Santé en français.

