



SCHOOL MILK FOUNDATION
OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR

Créer un plan d'action

Tu dois te créer un plan d'action. Choisis **une** action dans la liste ci-dessous et crée un plan pour te permettre de faire cette action pendant une semaine.

Cette semaine, je prévois :

- Manger au moins un repas par jour avec d'autres personnes.
- Boire plus d'eau pendant la journée.
- Essayer de manger mes repas lentement.
- Essayer un nouvel aliment.
- Planifier un repas santé et aider à le préparer pour les gens avec qui je vis (avec l'aide d'un adulte).
- Lire les tableaux de la valeur nutritive et les listes d'ingrédients pour choisir des aliments et des boissons santé.
- Manger des repas et des collations sans distractions, par exemple sans être devant un écran (d'ordinateur ou de télévision).

Avant de commencer ton plan d'action, réponds aux questions suivantes :

1. Décris en détail ton plan pour faire ton action. Pense à toutes les étapes qu'il faudra faire pour cette action. Qui va t'aider avec le plan? Quand allez-vous faire l'action?

Par exemple : Manger sans distractions.

- Manger ma collation du soir sans être devant la télévision.
- Tous les soirs de semaine, c'est-à-dire du lundi au vendredi.
- Manger à la table, pas devant la télévision ou l'ordinateur.
- Demander à mes frères et sœurs ou à ma famille de se joindre à moi.
- Le faire pendant une semaine.

2. Décris comment tu sauras que tu as fini ton plan d'action. Par exemple, tu pourrais mettre une marque dans ton agenda quand tu auras fini ton plan d'action.

