RELEVEZ LE DÉFI TCHIN-TCHIN !

Le *Défi Tchin-tchin* est une activité de sensibilisation qui encourage les élèves du préscolaire et du primaire à boire de l'eau pour accompagner leur repas du midi à l'école. Le *Défi* se déroule durant la troisième semaine de mars, lors de la *Semaine canadienne de l'eau*.

Comment participer?

- Pour relever le *Défi*, les élèves sont invités à apporter une gourde d'eau dans leur boîte à lunch, chaque jour, durant la troisième semaine de mars.
- Les écoles qui désirent participer au *Défi Tchin-tchin* doivent s'inscrire au **soifdesante.ca/ecole** ou sur le site de l'**Association québécoise de la garde scolaire**.

  Veuillez effectuer une seule inscription par école. Les services de garde et les services des dîneurs qui s'inscrivent se verront offrir des prix de participation pour les élèves.

Des outils gratuits à télécharger

Tous les outils du *Défi Tchin-tchin* sont gratuits et disponibles au **soifdesante.ca/ecole** ou sur le site de l'**Association québécoise de la garde scolaire**, soit :

- des affichettes 8 ½ X 11 imprimables.
- des modèles de lettre d'information pour les :
  - ◊ directions d'école.
  - ◊ parents.
- des certificats de participation imprimables et personnalisables.
- des trousses d'activités *Tchin-tchin*, réalisables à différents moments de la journée, incluant des coloriages.
- un guide d'accompagnement qui rassemble les conditions gagnantes pour relever le *Défi*.

D'autres outils complémentaires pour valoriser la consommation d'eau auprès des enfants sont disponibles sur le site de la campagne *J'ai soif de santé!*.

Déroulement suggéré

Chaque service de garde peut adapter à sa réalité la façon de déployer ce *Défi*. D'autres membres de l'équipe-école sont également invités à s'y joindre. Voici notre proposition :

AVANT LE *DÉFI*

1- Aviser le conseil d'établissement et l'ensemble de l'équipe-école de la participation de votre école au *Défi Tchin-tchin*.

2- Lire le guide d'accompagnement du *Défi Tchin-tchin.*

3- Imprimer et apposer l'affichette annonçant la venue du *Défi Tchin-tchin* dans les aires de repas et au service de garde.

4- Envoyer un mémo ou une lettre aux parents pour les informer de la participation de leur enfant au *Défi Tchin-tchin*.

5- Faire un rappel verbal aux élèves le vendredi précédent le *Défi*, pour qu'ils pensent à avoir de l'eau dans leur boîte à lunch dès le lundi.

6- S'il n'y a pas d'eau disponible dans les lieux de repas, prévoir des verres et un pichet pour permettre d'offrir de l'eau aux élèves qui auront omis d'apporter une gourde.

PENDANT LE *DÉFI*, LORS DE LA TROISIÈME SEMAINE DE MARS

1- Au début de chaque dîner (ou au moment qui convient le mieux pendant le repas), demander aux élèves de sortir leur gourde d'eau de leur boîte à lunch.

2- Offrir un verre d'eau aux élèves qui ont oublié leur gourde, afin de leur permettre de participer au *Tchin-tchin*.

3- Demander aux élèves de soulever leur gourde et de regarder leurs voisins de table dans les yeux en disant « *Tchin-tchin* » pendant qu'ils le font.

4- (*Facultatif*) Réaliser des activités éducatives issues des trousses d'activités *Tchin-tchin*.

IMPORTANT : Le personnel en garde scolaire, à titre de modèle positif, est invité à avoir sa gourde d'eau pour faire *Tchin-tchin* avec les élèves.

À LA CLÔTURE DU *DÉFI*, LE VENDREDI

1- Remettre aux élèves un certificat de participation personnalisé.

2- Afficher le certificat de participation de l'école.

3- Encourager les élèves à poursuivre cette bonne habitude toute l'année (demeurer leur modèle !).

4- Vous êtes invités à poursuivre le *Défi Tchin-tchin* jusqu'à la fin de l'année, avec les Champions *Tchin-tchin,* et à découvrir d'autres outils pour promouvoir la saine hydratation. Pour en savoir plus, **soifdesante.ca/ecole**.

IMPORTANT : Le *Défi Tchin-tchin* est l'occasion de valoriser la présence d'eau dans les boîtes à lunch, sans pour autant interdire la présence d'autres boissons.

Bonne semaine de Défi à tous !

POUR INFORMATION, CONTACTEZ L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE AU 1 800 363-0592

LE DÉFI TCHIN-TCHIN EST UNE INITIATIVE CONJOINTE DE **L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE** ET DE LA **COALITION QUÉBÉCOISE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS**.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

collectif vital

J'ai soif de santé !

© Tous droits réservés 2017