

# Un mode de vie sain...

à toi de choisir!

## Conseil :

Une alimentation saine te donnera de l'énergie toute la journée et te procurera les éléments nutritifs, les vitamines et les minéraux dont ton corps a besoin. Bien manger t'aidera à être en bonne forme pour pratiquer des sports et d'autres activités.

*As-tu de bonnes habitudes en matière d'activité physique et d'alimentation? Pour le savoir, réponds aux questions qui suivent!*

## L'activité physique...



### A. À quelle fréquence penses-tu à faire de l'activité physique?

1. Je n'y pense jamais.
2. J'y pense quand quelqu'un le mentionne.
3. J'y pense presque tous les jours.
4. Je ne pense qu'à cela.

### B. Quelles sont les raisons qui te poussent à faire de l'activité physique?

1. Je n'aime pas faire de l'activité physique.
2. Je veux brûler des calories ou perdre du poids.
3. Je veux raffermir ou remodeler mon corps pour améliorer ma performance sportive.
4. Je veux être en bonne santé et en bonne forme physique.

## L'alimentation et les habitudes alimentaires...



### A. Choisis une réponse :

1. Je mange beaucoup de gâteries et d'aliments vides.
2. Je suis souvent au régime et je ne me permets pas de manger des aliments qui ne sont pas bons pour la santé.
3. Je mange des aliments sains la plupart du temps, mais il m'arrive de manger des aliments vides à l'occasion.

### B. Choisis une réponse :

1. Je mange quand j'ai faim et j'arrête quand je n'ai plus faim la plupart du temps.
2. Je ne mange pas toujours quand j'ai faim parce que je suis constamment au régime.
3. Je mange même quand je n'ai pas faim.

### C. Choisis une réponse :

1. Je ne porte pas attention à ce que je mange. Je mange ce que j'ai envie de manger.
2. J'essaie de faire attention à ce que je mange et de manger des aliments sains la plupart du temps.
3. J'accorde beaucoup d'importance à la bonne alimentation et je mange seulement des aliments sains.

Tourne la page et inscris tes réponses dans les espaces prévus à cette fin au haut de la page.

tourne

Inscris tes réponses ici...

## L'activité physique...



A \_\_\_ B \_\_\_

Si tu as répondu : A1/B1 A1/B3 A1/B4  
A2/B1 A3/B1

L'activité physique comporte de nombreux bienfaits pour la santé!

**Conseil :** Trouve une activité qui te plaît et qui t'encouragera à être actif!

Si tu as répondu : A1/B2 A2/B2 A3/B2

Le but de l'activité physique ne devrait pas être de brûler des calories.

**Conseil :** Essaie plutôt de mettre l'accent sur le plaisir et la santé physique!

Si tu as répondu : A2/B3 A2/B4  
A3/B3 A3/B4

Les bienfaits de l'activité physique dureront toute une vie!

**Conseil :** Continue de mettre l'accent sur la santé et la performance sportive pour maintenir ton intérêt!

Si tu as répondu : A4/B1 A4/B2  
A4/B3 A4/B4

Le but de l'activité physique n'est pas de brûler des calories ou de perdre du poids. Il est plus important de s'amuser et de rester en bonne santé.

**Conseil :** Il n'est pas nécessaire de penser à l'activité physique tout le temps. Il n'y a pas que cela dans la vie.



## L'alimentation et les habitudes alimentaires...



A \_\_\_ B \_\_\_ C \_\_\_

Si tu as répondu : A1/B1/C1 A1/B3/C2 A3/B1/C1  
A3/B3/C1 A3/B3/C2

**Attention!** Tu dois faire plus attention à ton alimentation.

**Conseil :** Essaie de manger des aliments sains comme les légumes, les fruits, le lait et les grains entiers plus souvent. Il n'y a rien de mal à manger des aliments et des gâteries plus riches à l'occasion si tu manges sainement la plupart du temps.

Si tu as répondu : A1/B1/C3 A1/B2/C1 A1/B2/C2  
A1/B2/C3 A2/B1/C1 A2/B1/C2  
A2/B2/C2 A2/B1/C3 A2/B2/C1  
A2/B2/C3 A3/B1/C3 A3/B2/C1  
A3/B2/C2 A3/B2/C3 A3/B3 & C3

**Attention!** Tes habitudes alimentaires semblent trop strictes.

**Conseil :** Il est bien de choisir des aliments sains, mais il se peut que tu prennes ton alimentation trop au sérieux. Souviens-toi, il est important de manger des aliments provenant de tous les groupes alimentaires, mais il n'y a rien de mal à prendre un dessert ou une gâterie à l'occasion.

Si tu as répondu : A1/B1/C2 A3/B1/C1

Tu y es presque! Tu as déjà de bonnes habitudes alimentaires, mais il y a encore place à amélioration.

**Conseil :** Essaie de manger des aliments sains comme les légumes, les fruits, le lait et les grains entiers plus souvent. Il n'y a rien de mal à manger des aliments et des gâteries plus riches à l'occasion si tu manges sainement la plupart du temps.

Si tu as répondu : A3/B1/C2

Fantastique! Tu sembles avoir de très bonnes habitudes alimentaires!

**Conseil :** Conserve tes bonnes habitudes en continuant de manger une variété d'aliments sains.