

## DÉFI ALIMENTATION ET SOMMEIL

Les défis API'Kids permettent aux enfants de tester leurs connaissances et de les mettre en pratique. Tout au long de l'année, vous pourrez piocher parmi cette liste en associant chaque défi à un thème du programme API'Kids abordé en classe.

A noter que chaque défi peut rapporter un, deux ou trois points selon la qualité du travail rendu. Ces points serviront à départager les enfants ayant participé à notre grande chasse au trésor API'Kids.

## DÉFI ALIMENTATION ET SOMMEIL

# 1. Proposer une séance de sport et un programme alimentaire que Charlie devra tester à la maison !

Ce défi permettra aux enfants de comprendre l'importance du sport dans la vie et ses bienfaits. Une alimentation équilibrée étant également très importante pour le corps humain, ils devront associer à cette séance de sport un programme de repas pour toute une journée.

## Consignes :

### **Pour la séance de sport**

- Une séance de sport de 60 minutes
- Des exercices variés en respectant les enchaînements en prenant en compte les différentes étapes d'échauffement pour le corps humain.
- Rendre la séance agréable et pertinente
- Rythmer la séquence en indiquant le temps à passer sur chaque exercice.

### **Pour le programme alimentaire**

- Bien définir le nombre de repas ou collation(s) nécessaire(s) sur la journée
- Bien varier les aliments et les équilibrer
- Être précis sur les quantités conseillées à Charlie

Attention à bien préciser les horaires des repas et l'heure de la séance de sport.