



Challenge 2025

Mange l'arc-en-ciel



Nous vous invitons à essayer notre défi “Mange l’arc-en-ciel”, où chaque jour de mars, nous vous encourageons à consommer au moins un fruit ou un légume suggéré dans chacune des couleurs de l’arc-en-ciel.

Pourquoi relever ce défi? Nous reconnaissons que chaque personne a sa propre culture, ses traditions, ses préférences et ses besoins nutritionnels. Le défi “Mange l’arc-en-ciel” est une occasion facile d’élargir votre régime alimentaire actuel et de découvrir des aliments nouveaux et savoureux. Chaque groupe de couleur fait la promotion de divers nutriments et des avantages uniques dont notre corps a besoin pour atteindre une santé optimale.

Vous pourriez gagner un prix: Remplissez votre formulaire de suivi quotidien et envoyez un courriel (Trevor.Monahan@forces.gc.ca) ou déposez-le au bureau de la Promotion de la santé situé au centre de conditionnement physique et des sports pour être admissible aux prix.



1

Comment

Collecter des points quotidiens



 Challenge 2025
Mange l'arc-en-ciel



Le Guide alimentaire canadien vous recommande de remplir la moitié de votre assiette de légumes et de fruits.

Comment augmenter sa consommation de fruits et légumes?

- Préparez-les et coupez-les dès que vous les rapportez à la maison
- Entrez-les dans des contenants transparents, bien en vue
- Placez un bol de fruits sur le comptoir
- Ajoutez-les à tout! Que ce soit dans des omelettes, des soupes, des smoothies, des sauces...

**Pour obtenir un point quotidien,
il faut consommer au moins un
(1) fruit ou légume de la couleur
suggérée pour la journée.**

**Essayez de nouveaux aliments
ou une de nos suggestions pour
rendre un vieux plat familial
plus intéressant.**

✓ Les thématiques des couleurs changent chaque jour. Nous vous fournirons même une liste de suggestions d'aliments pour vous aider à démarrer.

✓ Consommez chaque jour au moins un (1) des aliments figurant sur la liste de suggestions pour recevoir un point quotidien.

2

Comment

Remplir votre formulaire de suivi



 Challenge 2025
Mange l'arc-en-ciel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU	VIOLET	GRIS
Semaine 1			1	2	3	4	Journée Libre
Semaine 2	6	7	8	9	10	11	
Semaine 3	13	14	15	16	17	18	
Semaine 4	20	21	22	23	24	25	
Semaine 5	27	28	29	30	31		
Total:							

Le défi commence le mercredi 1er octobre et se termine le vendredi 31 octobre (27 jours).



Bronze 15 - 19 points

Argent 20 - 26 points

L'Or 27+ points

Rang / Nom:

Unité:

Locale:

3

Des Prix

Vous pourriez gagner



CANEX cartes-cadeaux



PREMIÈRE Place	SECONDE Place	TROISIÈME Place	TIRAGE AU SORT # 1	TIRAGE AU SORT # 2
30\$	30\$	30\$	30\$	30\$

Les trois premiers prix sont basés sur ceux qui soumettent les trois meilleurs scores.

Deux tirages au sort aléatoires seront sélectionnés parmi les participations restantes complètes / soumises.



Bronze 15 – 19 points

Argent 20 – 26 points

L'Or 27+ points



Les entrées complètes doivent être soumises à la Promotion de la Santé avant le 05 novembre 2025 pour être éligibles à un prix.

Éligibilité

Ce défi est ouvert aux membres de la Force régulière des FAC et de l'USAF, aux membres de la Force de réserve, aux membres de leur famille immédiate âgés de plus de 18 ans, aux anciens combattants des FAC, aux employés civils du MDN et aux employés de l'EGNFC de la 22e Escadre.

Lundi “Rouge”



- | | | | |
|---|---|--|--|
| ☐ Cerises | ☐ Betterave | ☐ Radis | ☐ Pitaya |
| ☐ Canneberges | ☐ Raisins rouges | ☐ Fraises | ☐ Prunes rouges |
| ☐ Oignons rouges | ☐ Pamplemousse rouge | ☐ Oranges sanguines | ☐ Bette rouge |
| ☐ Tomates | ☐ Pommes | ☐ Radicchio | ☐ Figue de barbarie |
| ☐ Framboises | ☐ Piment rouge | ☐ Poires rouges | ☐ Épinards rouges |
| ☐ Pastèque | ☐ Pomme de terre rouge | ☐ Grenade | |
| ☐ Rhubarbe | ☐ Chou rouge | ☐ Laitue rouge | |

Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!

****N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque lundi!***

Mardi “Orange”



- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| ☐ Apricots | ☐ Citrouille | ☐ Courge musquée |
| ☐ Cantaloup | ☐ Courge poivrée | ☐ Poivron orange |
| ☐ Pamplemousse | ☐ Mandarines | ☐ Clémentine |
| ☐ Papayes | ☐ Patate douce | ☐ Oranges |
| ☐ Fruits Ugli | ☐ Kumquat | |
| ☐ Pêches | ☐ Carottes | |

Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!

****N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque mardi!***

Mercredi “Jaune”



- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Poires jaunes | ☐ Citrons | ☐ Pastèque |
| ☐ Ananas | ☐ Carambole | ☐ Pitaya jaune |
| ☐ Maïs jaune | ☐ Fruit de la passion | ☐ Courgettes jaune |
| ☐ Mangues | ☐ Fruit d'été | ☐ Figures jaunes |
| ☐ Banane | ☐ Courge d'hiver | ☐ Kiwi doré |
| ☐ Poivron jaune | ☐ Cerises jaunes | ☐ Pomme de terre jaune |
| ☐ Haricots jaunes | ☐ Tomate jaune | ☐ Poivron jaune |

Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!

****N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque mercredi!***

Jeudi “Vert”



- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Poivron vert | ☐ Courgette | ☐ Melon miel |
| ☐ Chou | ☐ Haricots verts | ☐ Pommes vertes |
| ☐ Chou vert | ☐ Haricots de Lima | ☐ Artichauts |
| ☐ Gombo | ☐ Concombre | ☐ Kiki |
| ☐ Pois | ☐ Poires vertes | ☐ Choux de Bruxelles |
| ☐ Citrons verts | ☐ Céleri | ☐ Chou frisé |
| ☐ Épinard | ☐ Asperge | ☐ Brocoli |

Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!

****N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque jeudi!***

Vendredi “Bleu”



- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Bleuets | ☐ Pommes de terre bleues | ☐ Fruit marbré bleu |
| ☐ Prunes de Damas | ☐ Myrtilles communes | ☐ La citrouille Jarrahdale |
| ☐ Mûres | ☐ Myrtilles | ☐ Fruit de la saucisse bleue |
| ☐ Raisins Concord | ☐ Chou bleu | ☐ Figures géantes bleues |
| ☐ Tomates bleues | ☐ Haricots bleus | ☐ Olives bleues |
| ☐ Groseilles bleues | ☐ Maïs bleu | |
| ☐ Sureau | ☐ Fruit de chèvrefeuille bleu | |

Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!

****N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque vendredi!***

Samedi “Violet”



- ☐ Aubergine
- ☐ Poivrons violets
- ☐ Pruneaux
- ☐ Chou violet
- ☐ Carottes violettes
- ☐ Endive violette
- ☐ Asperges violettes

- ☐ Chou-fleur violet
- ☐ Chou frisé violet
- ☐ Pomme de terre violette
- ☐ Baies d'acai
- ☐ Raisins violets
- ☐ Prune
- ☐ Brocoli violet

- ☐ Patate douce violette
- ☐ Raisins secs
- ☐ Basilic violet
- ☐ Maïs violet

Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!

****N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque samedi!***

Dimanche “Gris”



Les dimanches sont des jours gratuits. Vous êtes toujours encouragé à essayer de nouveaux aliments et à augmenter votre consommation quotidienne de fruits et légumes.

N'oubliez pas que la modération est la clé, et que construire des collations / repas sains prend du temps et de la planification. Pour plus d'informations sur la nutrition, contactez la Promotion de la santé.

**STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES *FORCES***



N'oubliez pas de soumettre votre carte de score complétée à la Promotion de la santé avant le 05 novembre 2025 pour être éligible à un prix.