

# Tableau de conversion

Défi des petits



Aliments	Légumes ou fruits consommés 1 portion = ½ tasse ou la taille de votre point	# de cœur
Légumes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carottes</li><li>• Brocoli</li><li>• Tomates</li><li>• Poivrons</li><li>• Chou-fleur</li><li>• Maïs</li><li>• Champignons</li><li>• Chou</li><li>• Haricots</li><li>• Navet</li><li>• Asperges</li><li>• Pois</li><li>• Patates douces</li><li>• Épinards</li><li>• Concombre</li><li>• Céleri</li><li>• Etc...</li></ul>	
Fruits	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pomme</li><li>• Banane</li><li>• Orange</li><li>• Cantaloup</li><li>• Ananas</li><li>• Raisins</li><li>• Fraises</li><li>• Bleuets</li><li>• Pêches</li><li>• Pamplemousse</li><li>• Melon d'eau</li><li>• Mangue</li><li>• Melon miel</li><li>• Poire</li><li>• Prune</li><li>• Framboises</li><li>• Etc...</li></ul>	

# Tableau de conversion

Ensemble nous allons beaucoup plus loin.

Défi des petits 

Niveau de l'activité	Genre d'activités- 30 min	# de coeur
Légère	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marche</li><li>• Étirement-yoga</li><li>• Travaux de jardinage</li><li>• Bowling</li><li>• Golf</li></ul>	
Moyenne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vélo</li><li>• Jogging</li><li>• Jeux extérieurs</li><li>• Danse</li><li>• Jeux de piscine</li></ul>	
Vigoureuse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercice aérobique</li><li>• Natation</li><li>• Course</li><li>• Soccer</li><li>• Ultimate frisbee</li><li>• Hockey</li></ul>	