

NUTRITION

OBJECTIF : comprendre l'intérêt de manger de toutes les familles d'aliments. Les attaquants doivent récupérer 7 étiquettes-aliments et les poser dans leur cerceau-assiette. La manche se finit lorsque l'assiette est composée de 7 aliments de familles différentes.

Age : 8 - 10 ans
Durée : 40 minutes
Activité : course poursuite

S'ORGANISER

Terrain = 15 à 20 X 12 à 15 m
4 équipes de 5 à 7 joueurs



4 plots



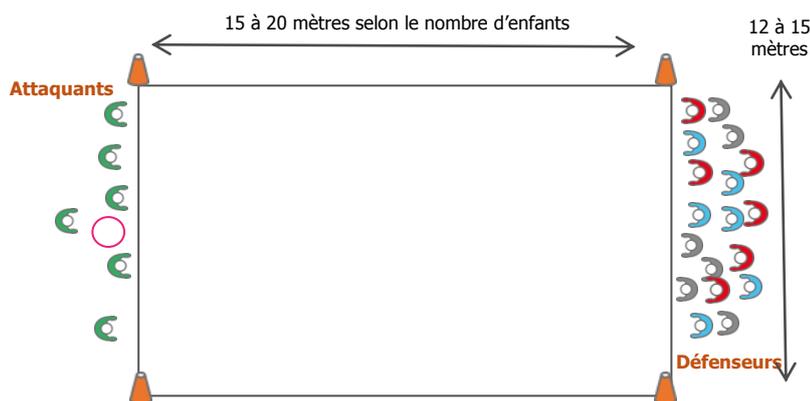
3 - 4 jeux de chasubles



1 cerceau

1 chronomètre et 1 sifflet

Annexes à imprimer et à découper



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : pour les attaquants, récupérer 7 étiquettes avec une croix en un **minimum de temps**. Pour les défenseurs, retarder la victoire des attaquants.

Il y a 2 groupes : 1 équipe d'attaquants contre 3 équipes de défenseurs. Attaquants et défenseurs se positionnent en dehors du terrain, aux extrémités opposées. Au coup de sifflet, tous rentrent sur le terrain et ne sont plus autorisés à en sortir.

Les défenseurs ont une étiquette avec eux, pliée en deux (**en annexe A1 à imprimer et à découper**). Ils la cachent dès que vous leur donnez. A chaque étiquette récupérée, les attaquants la déposent dans leur cerceau.

Après cette manche, vérifiez que les règles sont respectées et passez au jeu avec thème.

RÈGLES

- Quand un attaquant attrape un défenseur, celui-ci doit immédiatement lui présenter son étiquette. Dans le cas contraire, 10 secondes sont enlevées au temps final des attaquants.
- On ne peut transporter qu'une étiquette à la fois.
- Les défenseurs ont le droit, durant tout le jeu, de s'échanger les étiquettes entre eux.
- Étiquette sans croix, le défenseur repart avec et joue.
- Étiquette avec une croix, l'attaquant la garde et la dépose dans son cerceau. Le défenseur continue à jouer sans étiquette et peut éventuellement en récupérer une nouvelle, s'il en reste, auprès de l'animateur.

VARIABLES

- Si le jeu va trop vite, rajouter un joueur, identifiable par tous. Il sera le seul autorisé à « voler » une étiquette dans le cerceau des attaquants, pour la déposer à l'autre extrémité du terrain (une par une).

RÈGLES ET CONSIGNES

Changez l'équipe des attaquants. Distribuez une étiquette-aliment de l'annexe A2 à chaque défenseur et gardez les autres avec vous. Un défenseur qui s'est fait prendre son étiquette pourra vous en demander une autre. Les attaquants deviennent les mangeurs et doivent récupérer au moins 1 aliment de chaque famille. Quand ils pensent avoir 7 aliments de familles différentes dans leur assiette (cerceau), ils disent «STOP» et le chronomètre s'arrête.

L'équipe des mangeurs doit donc vérifier régulièrement le contenu de son cerceau (son assiette) où les aliments sont déposés. Les défenseurs peuvent toujours échanger leurs étiquettes entre eux.

Les attaquants s'organisent comme ils veulent ou définissent des rôles, exemples : récupérer les étiquettes-aliments, veiller sur les dépôts dans le cerceau ou annoncer la famille qui est recherchée.

Refaites des manches pour que tous soient au moins une fois attaquant et comparez les chronos.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Pourquoi est-ce important de manger de tout ?
- 2 Comment savez-vous que vous mangez à votre faim ?
- 3 Et si vous n'aimez pas un aliment qui appartient à une famille comment faites-vous ?
- 4 Est-ce que c'est vrai qu'avec le temps le goût peut changer ?

BILAN

- 1 Il est important de manger de tout pour apporter à votre corps ce dont il a besoin pour grandir, bouger, se protéger, s'hydrater.
- 2 Manger à sa faim, c'est manger en quantité raisonnable jusqu'au signe de rassasiement (ne plus avoir faim) qui apparaît 20 minutes après le repas ; c'est pour cela qu'il faut manger en prenant son temps.
- 3 Si vous n'aimez pas certains aliments, goûtez-en d'autres qui sont de la même famille. Lorsque vous passez à table, goûtez à tous les plats proposés, comme cela vous apprendrez. Soyez curieux.
- 4 Oui c'est vrai, il faut souvent goûter les aliments plusieurs fois au fil des ans pour savoir si on les aime (8 à 12 fois). N'hésitez pas à re-goûter plusieurs fois les aliments que vous n'avez pas aimés.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- Pour rester en forme, **il faut manger de tout** car les aliments vous apportent les éléments dont votre corps a besoin pour grandir, respirer, bouger, etc.
- **Certaines familles d'aliments sont à limiter, lesquelles ?**
Les graisses et produits sucrés, car le corps n'en a besoin qu'en petites quantités.

Jeu sans thème :



X

X

X

X

X

X

X

Jeu avec thème :

Huile	Beurre	Noix	Fromage de chèvre
Miel	Sucre	Bonbon	Céréales sucrées
Yaourt au fruit	Lait	Fromage	Crème dessert
Steak haché	Œuf au plat	Poisson	Cuisse de poulet
Pâtes	Riz	Pommes de terre	Semoule
Haricots verts ou orange	Petit pois ou tomate	Salade ou pomme	Carottes ou banane
Eau du robinet	Eau gazeuse	Eau aromatisée	Eau

NUTRITION

OBJECTIF : mémoriser les règles pour manger dans de bonnes conditions. C'est une course de relais. Chaque joueur part à son tour et mémorise l'emplacement des règles d'hygiène alimentaire à suivre sur un damier. La première équipe à avoir reproduit le damier parfaitement a gagné.

Age : 8-10 ans
Durée : 45 minutes
Activité : relais

S'ORGANISER

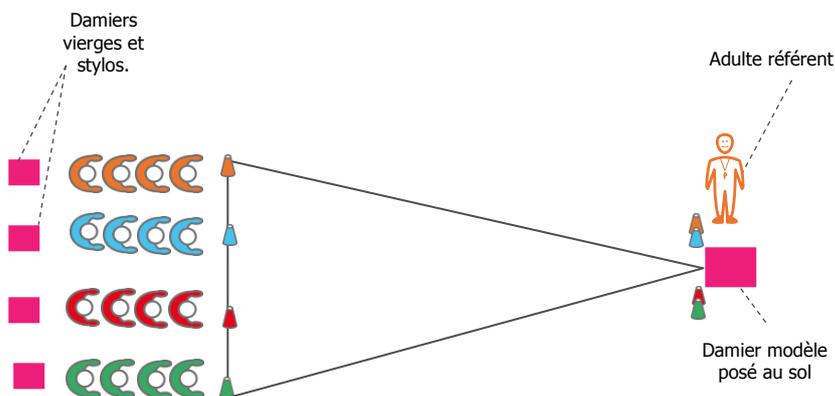
Terrain = triangle 15-20 X 15-20 m
3-4 équipes de 4 à 6 joueurs

  8 plots

  3-4 jeux de chasubles

3-4 stylos

Annexes à imprimer



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : reproduire un damier de mémoire avant les autres.

Dans cette course, les premiers coureurs des quatre équipes partent au signal. Les suivants partent dès lors qu'on leur a tapé dans la main et uniquement s'ils partent de derrière le plot ou de la ligne de départ.

Les coureurs vont voir le damier (à imprimer en annexe A2). Ils mémorisent l'emplacement des cases avec croix (ligne/colonne) pour les reproduire sur leur damier vierge (à imprimer en annexe A1). Le damier vierge et le stylo restent avec l'équipe.

La première équipe qui pense avoir fini demande l'arrêt du jeu en disant « STOP ». Chaque case bien située = 1 point. Max = 13 points.

RÈGLES

- Interdit de partir sans avoir été taper dans la main, sinon retour à la ligne de départ.
- Le nombre d'allers-retours et durée d'observation sont libres.
- Interdit de dépasser le plot de sa couleur une fois arrivé près du damier modèle.
- Le damier est observé en silence, mains dans le dos. Dans le cas contraire renvoyez l'enfant dans son équipe.

VARIABLES

- Pour cadrer la classe donnez des départs toutes les 2 minutes et laissez les 4 coureurs observer le damier durant maximum 13 secondes.
- Si 1 ou 2 équipes semblent plus en difficulté que les autres, placez-les dans les couloirs qui sont en face du damier et les 2 autres équipes à l'extérieur.

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même principe, mais ce sont les règles liées à l'hygiène alimentaire et à l'environnement d'un repas qui sont à mémoriser, ainsi que leur emplacement grisé sur le damier modèle.

Dans ce jeu donnez à chaque équipe les 13 cases-règles ainsi que le damier vierge qui va avec (annexes A1, A3).

Pour éviter que les petites cases en papier glissent et pour faciliter la correction, demandez aux enfants de réécrire les phrases directement sur leur damier ou de donner un chiffre à la phrase-règle et à sa case correspondante.

VARIABLES

Avant le jeu demandez à chaque enfant d'écrire une règle à suivre ou une bonne habitude liée au repas. Créez vos damiers à partir de leurs représentations, vous les discuterez à l'heure du bilan. Il est aussi possible de glisser quelques croyances à réfléchir ensemble durant le débat:

- Je peux manger ce que je veux je ne grossis jamais.
- Si j'ai trop mangé le midi, je peux faire sauter le repas du soir.
- Quand je n'aime pas, je ne mange pas.
- Si j'ai faim je peux me resservir autant de fois que je veux.

DÉBAT

QUESTIONS

1 Quelles sont les bonnes habitudes à mémoriser quand on prend son repas ?

BILAN

1 HYGIENE ET BIEN MANGER :

- Se laver les mains avant de manger.
- Manger varié, équilibré.
- Repas à heure régulière.
- Les goûts changent avec l'âge (goûter au moins 10 fois).
- Prendre le temps de manger : la satiété arrive au bout de 20 minutes.
- Adapter les quantités en fonction de l'âge.
- L'eau est la seule boisson indispensable.
- Ne pas sauter de repas.

ENVIRONNEMENT :

- Manger assis.
- Manger dans le calme, sans la télévision.
- Je peux aider à préparer le repas.
- Je peux aider pour débarrasser ou pour faire la vaisselle.
- Le repas est un moment convivial d'échange et de partage.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- Quand vous êtes à la cantine, quelles sont donc les règles importantes à respecter pour bien manger ?

Jeu avec thème : damier vierge à imprimer (x 4)

↑				

↑				

Jeu sans thème : damier modèle

↑	X		X		X
		X	X		X
	X			X	
			X	X	X
	X	X			

Jeu avec thème : damier modèle

Manger varié, équilibré.		Les goûts changent avec l'âge (goûter au moins 10 fois).		Ne pas sauter de repas.
	Adapter les quantités en fonction de l'âge.	Se laver les mains avant de manger.	Manger assis.	
Je peux aider pour débarrasser ou pour faire la vaisselle.		Le repas est un moment convivial d'échange et de partage.		Je peux aider à préparer le repas.
	Prendre le temps de manger : la satiété arrive au bout de 20 minutes.		Manger ses repas à heure régulière.	L'eau est la seule boisson indispensable.
		Manger dans le calme, sans la télévision.		

Jeu avec thème : à imprimer (x 2)

Manger varié, équilibré.	Les goûts changent avec l'âge (goûter au moins 10 fois).	Manger dans le calme, sans la télévision.	Repas à heures régulières.	Prendre le temps de manger : la satiété arrive au bout de 20 minutes.
Adapter les quantités en fonction de l'âge.	Ne pas sauter de repas.	Se laver les mains avant de manger.	Manger assis.	Le repas est un moment convivial d'échange et de partage.
Je peux aider pour débarrasser ou pour faire la vaisselle.	L'eau est la seule boisson indispensable.	Je peux aider à préparer le repas.		

Manger varié, équilibré.	Les goûts changent avec l'âge (goûter au moins 10 fois).	Manger dans le calme, sans la télévision.	Repas à heures régulières.	Prendre le temps de manger : la satiété arrive au bout de 20 minutes.
Adapter les quantités en fonction de l'âge.	Ne pas sauter de repas.	Se laver les mains avant de manger.	Manger assis.	Le repas est un moment convivial d'échange et de partage.
Je peux aider pour débarrasser ou pour faire la vaisselle.	L'eau est la seule boisson indispensable.	Je peux aider à préparer le repas.		

NUTRITION

OBJECTIF : intégrer la notion de portions et de proportions. C'est une course où la distance courue par chacun des coureurs (famille) représente les portions comme dans la pyramide des aliments.

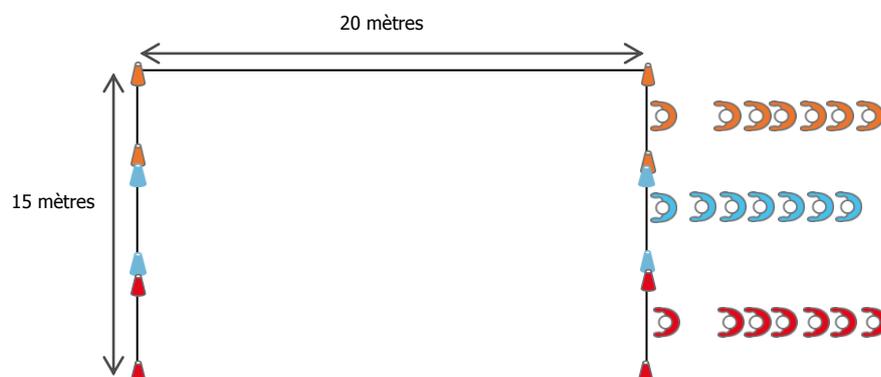
Age : 8 - 10 ans
Durée : 25 minutes
Activité : course

S'ORGANISER

Terrain = 20 X 15 m
3 à 4 équipes de 7 joueurs

 14 plots

 3 jeux de chasubles



Annexe à imprimer

JEU SANS THÈME

CONSIGNES

Chaque couloir doit faire minimum 5 mètres.

Un élève défini comme le capitaine de l'équipe se place au départ, devant ses coéquipiers. Au signal, il fait un aller-retour puis récupère un partenaire en lui donnant la main. Ce duo fait un aller-retour, puis récupère, par la main, un troisième équipier, qui fera également un aller-retour avec eux, et ainsi de suite. Les enfants feront donc entre 1 et 7 allers-retours.

But : finir la course, sans se lâcher les mains, avant les autres équipes.

Sur ce premier jeu, laissez les enfants s'organiser ; certains risquent de partir de dos ou de se retrouver bras croisés pour courir. Après chaque manche, invitez les enfants à réfléchir pour trouver la meilleure façon de collaborer, puis refaites une manche.

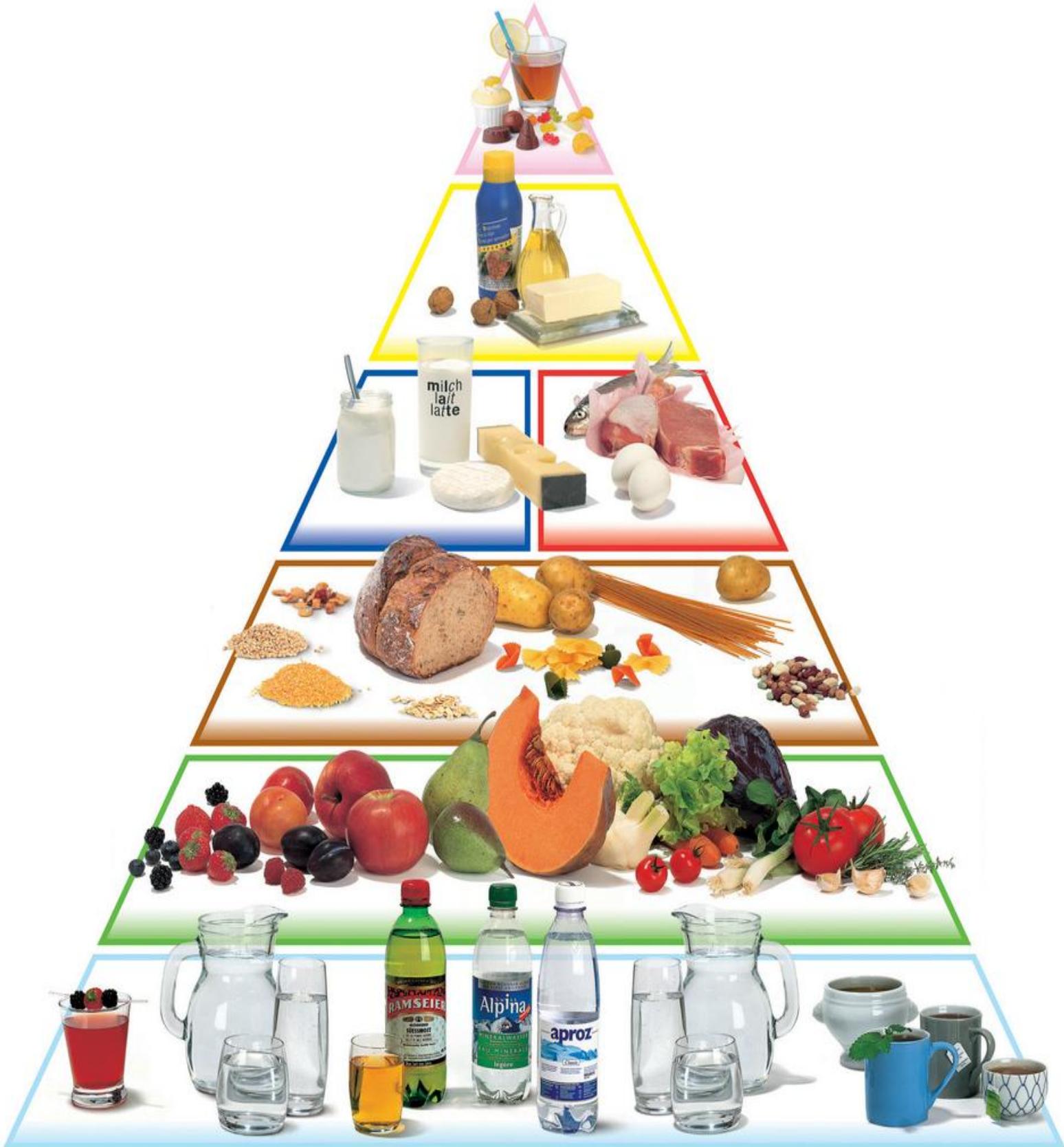
RÈGLES

- Si une main est lâchée, toute l'équipe recommence à zéro (changement de capitaine et d'ordre de passage possible).
- Si une équipe sort de son couloir ou ne franchit pas entièrement les lignes opposées lors des demi-tours, elle recommence à zéro.
- Contacts entre les équipes interdits.

VARIABLES

- Augmentez la longueur du terrain pour intensifier les efforts.
- Elargissez les couloirs pour faciliter les demi-tours.
- Réduisez les couloirs pour favoriser le travail de groupe.
- Départ sur le ventre

Jeu avec thème et débat :



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE REPRESENTE LA NOTION DE PORTIONS

NUTRITION

OBJECTIF : comprendre l'importance de chacun des repas. Dans une course d'esquive haletante, les enfants vont devoir traverser des zones qui représentent les repas de la journée tout en évitant de se faire toucher (de « grignoter ») dans les zones inter-repas.

Age : 7-10 ans
Durée : 45 minutes
Activité : course d'esquive

S'ORGANISER

Terrain = 20 à 30 X 7 m



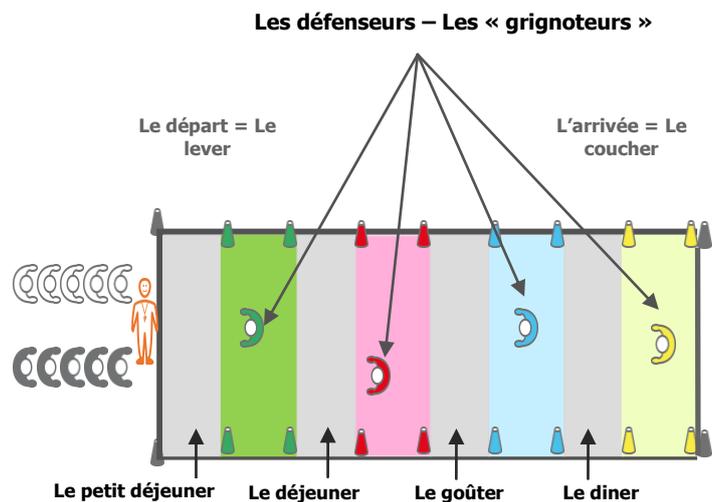
20 plots



3 jeux de chasubles minimum



3 ballons (facultatif)



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : aller d'un bout à l'autre du terrain sans se faire toucher par les défenseurs.

Les défenseurs doivent toucher un maximum de joueurs tout en restant dans leur zone de couleur. Les enfants partent par deux au signal de l'animateur. L'animateur gère le rythme des départs. Faites passer les enfants 3 ou 4 fois chacun minimum.

RÈGLES

- Quand un défenseur touche un enfant, ce dernier recommence du début.
- Interdit de sortir des limites du terrain (on repart du « début » si c'est le cas).
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Pour complexifier la tâche des défenseurs, imposez-leur de toucher « à deux mains ».
- Rajoutez une colonne de départ pour favoriser la réussite de tous.
- Envoyez un joueur de plus quand un enfant bloque devant une zone.
- Celui qui est touché devient « défenseur ».
- Donnez un ballon à chaque paire de joueurs au départ, ils doivent l'emporter de l'autre côté, en passes, sans que les défenseurs ne parviennent à l'intercepter ou à toucher un joueur ballon en main.

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu, mais les 8 zones à franchir représentent 8 moments de la journée : 4 repas et 4 moments en dehors des repas. Le but est d'aller du lever (départ) au coucher (arrivée) sans grignoter. Le grignotage c'est quand un défenseur (le grignoteur) vous touche. Changez les défenseurs et refaites plusieurs manches en jouant sur le vocabulaire.

Dès le lever prenez le petit déjeuner (1^{ère} zone). Passez la matinée sans grignoter et prenez le déjeuner. L'après-midi, le goûter arrive enfin. Reste à arriver jusqu'au dîner. Vous pouvez enfin vous coucher.

VARIABLE : demandez aux enfants de proposer un aliment, à voix haute, correspondant à la zone dans laquelle ils stationnent, et ce, avant d'avancer à nouveau. Ces propositions seront discutées durant le débat.

QUESTIONS

- 1 Combien de repas faut-il manger par jour et pourquoi ?
- 2 Faut-il manger régulièrement (à des heures fixes) ?
- 3 C'est quoi le grignotage ?
- 4 Le petit-déjeuner est-il aussi important que les autres repas ?
- 5 Et le goûter, c'est important aussi ?

BILAN

- 1 4 repas par jour c'est bien et normal. Manger régulièrement offre à votre corps l'énergie dont il a besoin pour assurer les activités de la journée (jouer, réfléchir, digérer).
- 2 Oui, manger régulièrement évite les coups de fatigue et le grignotage.
- 3 Grignoter c'est manger en dehors des repas, des petites portions de famille d'aliments (souvent sucrés ou gras) dont le corps n'a pas besoin à ce moment là !
- 4 Oui, le petit déjeuner sert à bien débuter la journée car il va fournir le plein d'énergie et de vitamines. Il recharge les batteries mises à plat pendant la nuit et il réhydrate le corps (lait, jus, fruit).
- 5 Le goûter est un vrai petit repas qui permet d'attendre celui du soir et de vous détendre après l'école. Il est important de n'en prendre qu'un seul et au moins 2h avant le dîner, sinon vous n'aurez plus faim.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- **Si vous ne prenez pas votre petit-déjeuner et que vous faites du sport le matin, que peut-il se passer ?**
Chaque repas permet d'avoir de l'énergie jusqu'au repas suivant, énergie nécessaire pour faire vos activités. Si vous faites du sport sans avoir pris de petit-déjeuner, vous risquez d'être fatigués.
- **A la cantine, préférez-vous manger seul ou avec des copains ? Pourquoi ?**
Les repas sont des moments de détente et de partage avec votre famille ou vos copains.

NUTRITION

OBJECTIF : apprendre à composer 4 repas pour que la journée soit équilibrée. Dans une course de haies-relai, chaque équipe va devoir ramener toutes ses étiquettes-aliments avant les autres, et construire 4 repas équilibrés.

Age : 9 à 11 ans
Durée : 45 minutes
Activité : course de haies

S'ORGANISER

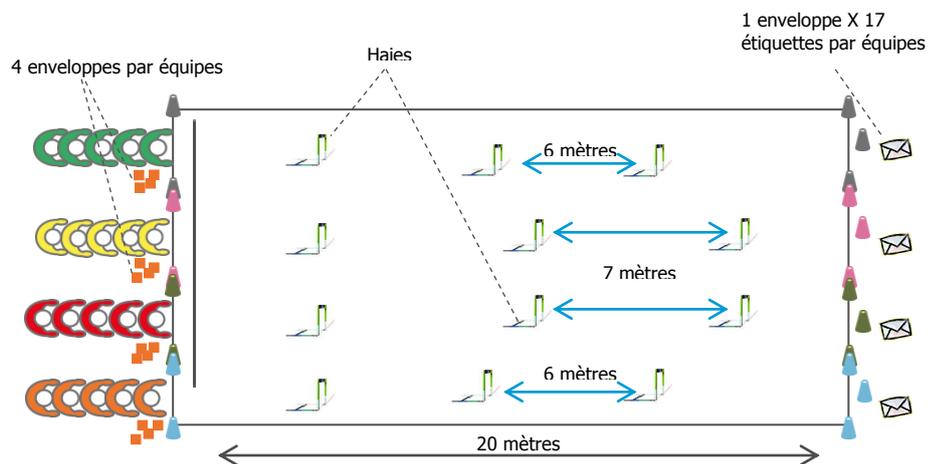
Terrain = 25 X 15 mètres
4 équipes de 4 à 6 joueurs

 20 plots

 3-4 jeux de maillots

8 à 12 haies (facultatives)

Annexes à imprimer



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : finir la course relai avant les autres équipes.

Faites 4 équipes mixtes de coureurs. Chaque coureur doit à l'aller, franchir les haies, toucher la ligne de fond, contourner le plot et revenir taper dans la main d'un de ses coéquipiers le plus rapidement possible, sans refranchir les haies. Les 4 premiers coureurs partent au coup de sifflet. Les suivants attendent qu'on leur tape dans la main pour commencer.

RÈGLES

- 2 allers-retours minimum par personne.
- Interdit d'aller dans les couloirs des autres équipes.

VARIABLES

- Mettre des hauteurs de haies différentes (adaptées à l'âge et à la taille).

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu mais l'objectif est de composer un repas équilibré avant les autres grâce aux 17 étiquettes disposées dans les enveloppes placées en bout de terrain.

Les 17 étiquettes récupérées une à une (de l'annexe A1) doivent être réparties dans les enveloppes restées au départ. Celles-ci représentent les 4 repas. Il y a le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Les enfants écrivent le nom des repas sur les 4 enveloppes.

Rotation des équipes pour expérimenter une distance inter-haies différente à chaque manche.

Laissez les enfants découvrir au fil des essais les différentes stratégies collectives (personne qui vérifie les repas, une autre qui conseille le coureur sur la famille à rechercher, des coureurs rapides mais qui passent plus souvent...).

Ne corrigez pas à chaque manche les résultats finaux mais vérifiez-les et donnez des indices d'amélioration. La correction finale sera faite seulement lors du bilan.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Pouvez-vous donner une définition de l'équilibre alimentaire ?
- 2 Comment construire une journée équilibrée sur le plan alimentaire ?
- 3 Est-ce que les repas que vous avez créés respectent les portions et proportions nécessaires pour répondre aux besoins du corps ?

BILAN

- 1 L'équilibre alimentaire c'est manger avec plaisir de toutes les familles d'aliments, en quantité raisonnable et en respectant sa faim. L'équilibre alimentaire ne se fait pas que sur un repas mais sur la journée, voire sur plusieurs jours.
- 2 Pour construire un repas équilibré il faut **manger de tout** en respectant les **portions et proportions** suivantes :
 - de 3 à 4 portions de produits laitiers par jour.
 - minimum 5 portions de fruits et légumes par jour.
 - au moins 4 portions de féculents par jour selon l'appétit.
 - au moins 1 portion de viande, poisson ou œuf à un des 2 repas, en respectant les quantités par rapport à votre âge.
 - un peu de matière grasse.
 - un peu de produits sucrés.
 - de l'eau.
- 3 Une équipe vérifie le travail d'une autre ou vous corrigez l'exercice en classe (correction en annexe A2).

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- Comment atteint-on l'équilibre alimentaire ?

Il est atteint quand vos dépenses (sorties) sont égales à ce que vous mangez (entrées).

C'est l'équilibre entre les apports et les dépenses d'énergie.

Jeu avec le thème :



Lait chocolaté	Tartines beurrées	Clémentine	Yaourt aux fruits	Pain	Chocolat
Carottes râpées	Saumon	Pomme de terre	Brocolis	Jus d'orange	Pain
Potage de légumes	Œuf à la coque	Fromage	Pain	Pomme	



Lait chocolaté	Tartines beurrées	Clémentine	Yaourt aux fruits	Pain	Chocolat
Carottes râpées	Saumon	Pomme de terre	Brocolis	Jus d'orange	Pain
Potage de légumes	Œuf à la coque	Fromage	Pain	Pomme	

Correction :

Petit déjeuner : lait chocolaté, tartines beurrées, clémentine.

Déjeuner : carottes râpées, saumon, pomme de terre, brocolis, yaourt aux fruits, pain.

Gouter : jus d'orange, pain, chocolat.

Dîner : potage de légumes, œuf à la coque, fromage, pain, pomme.

Correction :

Petit déjeuner : lait chocolaté, tartines beurrées, clémentine.

Déjeuner : carottes râpées, saumon, pomme de terre, brocolis, yaourt aux fruits, pain.

Gouter : jus d'orange, pain, chocolat.

Dîner : potage de légumes, œuf à la coque, fromage, pain, pomme.

Correction :

Petit déjeuner : lait chocolaté, tartines beurrées, clémentine.

Déjeuner : carottes râpées, saumon, pomme de terre, brocolis, yaourt aux fruits, pain.

Gouter : jus d'orange, pain, chocolat.

Dîner : potage de légumes, œuf à la coque, fromage, pain, pomme.

Correction :

Petit déjeuner : lait chocolaté, tartines beurrées, clémentine.

Déjeuner : carottes râpées, saumon, pomme de terre, brocolis, yaourt aux fruits, pain.

Gouter : jus d'orange, pain, chocolat.

Dîner : potage de légumes, œuf à la coque, fromage, pain, pomme.

NUTRITION

OBJECTIF : classer les aliments en fonction de leur origine. Dans ce relai, il faut obtenir plus de points que l’équipe adverse, en marquant des buts dans des cerceaux. Chaque but permet de découvrir un aliment, dont il faudra trouver l’origine.

Age : 7-8 ans
Durée : 35 minutes
Activité : course & lancer

S’ORGANISER

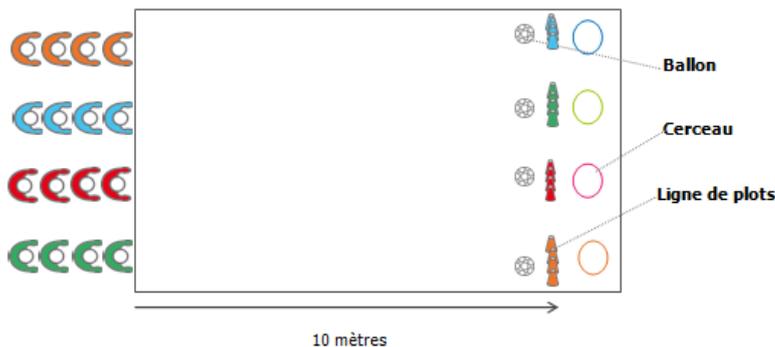
Terrain = 15 X 5 à 7 m
4 équipes de 4 à 5 joueurs

 Autant de plots que d’enfants

 4 jeux de chasubles

 4 ballons

 4 cerceaux



Annexes à imprimer

JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : ramener tous ses plots avant les autres équipes.

C’est un relai. Au signal partir en courant jusqu’aux plots placés en face de son équipe. D’un plot, prendre le ballon posé au sol et le lancer dans le cerceau (rebond). Si le but est marqué prendre un plot avec soi et aller taper dans la main du partenaire suivant. Si le but est raté, repartir sans plot. Dans les deux cas, aller chercher le ballon et le reposer au niveau des plots.

RÈGLES

- Interdit de sortir des limites du terrain (on repart du « début » si c’est le cas).
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Un deuxième tir autorisé si le premier est raté.
- Augmenter la longueur du terrain.
- Jonglage avec une raquette de tennis ou de badminton à l’aller.
- Lancer le vortex (éloigner la cible).

RÈGLES ET CONSIGNES

Mettez une étiquette (en annexe A1) sous chaque plot. C'est le même jeu, mais le but est de ramener plus d'étiquettes que les autres équipes (laisser les plots). A la fin de cette manche, donnez à chaque équipe le tableau (en annexe A2) (une colonne d'aliments par origine). Ne commentez pas, laissez-les découvrir le tableau.

Pendant ce temps, remplacez des étiquettes sous les plots de telle sorte que chaque équipe découvre à chaque fois des étiquettes différentes. Rejouez encore deux manches en invitant les enfants à mémoriser l'origine des aliments avant « la finale ».

Le but de la finale est de marquer plus de points que l'adversaire. Les équipes devront ramener toutes les étiquettes puis les classer en 3, ou éventuellement 4 (aliments transformés) tas selon leur origine.

Une étiquette bien placée = 2 points. A la fin de la finale donnez les scores sans corriger puis passez au débat.

Dans la distribution des étiquettes sous les plots, assurez-vous que les trois origines, ou éventuellement quatre (aliments transformés), soient représentées à chaque manche.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Une origine est l'endroit d'où l'on vient, c'est un point de départ. Quelle est l'origine des aliments écrits sur vos étiquettes ?
- 2 Connaissez-vous des aliments qui ne sont ni d'origine animale ni d'origine végétale ?
- 3 Citez des aliments qui mélangent des aliments d'origine végétale et animale ou qui sont transformés ?
- 4 Pourquoi faut-il manger des aliments d'origines variées ?

BILAN

- 1 Un aliment d'origine animale signifie que ce que nous mangeons provient d'un animal comme la vache, le mouton, le poisson ou la poule. Exemples : la viande, le poisson et les œufs, les produits laitiers, le beurre. Le végétal est une plante, qui pousse dans la terre et qui a des feuilles. Les produits d'origine végétale sont les légumes, les fruits, les céréales et l'huile.
- 2 L'eau et le sel sont des aliments d'origine minérale.
- 3 Le pain, les tomates farcies, le café ou le thé. Ces aliments sont obtenus en mélangeant des aliments d'origines différentes. On dit qu'ils sont transformés ou composés.
- 4 Les aliments peuvent être d'origine végétale, animale et minérale. Il est important de consommer des aliments de toutes les origines pour bien faire fonctionner votre organisme.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- **De quelle origine sont les pâtes, le riz ou bien encore le gâteau au chocolat ?**

Les pâtes sont créées à partir de plusieurs éléments : farine de blé et eau alors que le riz est une plante à elle toute seule.

Le gâteau au chocolat est fait à base d'aliments végétaux (farine de blé et chocolat), d'aliments d'origine animale (œufs, lait, beurre) et à base d'eau qui est d'origine minérale.



Jeu avec thème



EAU	OEUF	ORANGE
GÂTEAU AU CHOCOLAT	POULET	POMME
THE	BOEUF	HARICOT VERT
CAFE	AGNEAU	TOMATE
TOMATE FARCIE	CELERI	BROCOLI

FROMAGE

POMME
DE
TERRE

AUBERGINE

POISSON

POIS CHICHE

POIVRON

CORNICHON

PIMENT

ASPERGE

LAIT

PÂTES

BANANE

PAMPLEMOUSSE

POIRE

BANANE

ANANAS

RIZ

EAU



SEL

DATTE

PAIN

CHOU-FLEUR

Origine des aliments			
Animale	Végétale	Minérale	Transformés
<p><u>Viandes:</u> Poulet, bœuf, lapin, agneau</p> <p>Poisson et œuf</p> <p><u>Produits laitiers :</u> Lait, fromage</p>	<p><u>Les fruits :</u> Banane, ananas, pomme, pamplemousse, datte, poire, orange, tomate</p> <p><u>Les légumes :</u> poivron, haricot vert, cornichon, piment, céleri, aubergine, carotte, brocoli, chou-fleur, asperge.</p> <p><u>Les féculents :</u> Pâtes, riz, pois chiche, pomme de terre</p>	L'eau et le sel	Pain, gâteau au chocolat, tomate farcie, café, thé



Origine des aliments			
Animale	Végétale	Minérale	Transformés
<p><u>Viandes:</u> Poulet, bœuf, lapin, agneau</p> <p>Poisson et œuf</p> <p><u>Produits laitiers :</u> Lait, fromage</p>	<p><u>Les fruits :</u> Banane, ananas, pomme, pamplemousse, datte, poire, orange, tomate</p> <p><u>Les légumes :</u> poivron, haricot vert, cornichon, piment, céleri, aubergine, carotte, brocoli, chou-fleur, asperge.</p> <p><u>Les féculents :</u> Pâtes, riz, pois chiche, pomme de terre</p>	L'eau et le sel	Pain, gâteau au chocolat, tomate farcie, café, thé

NUTRITION

OBJECTIF : classer les aliments en fonction de leur origine. Dans ce relai, il faut obtenir plus de points que l’équipe adverse, en marquant des buts dans des cerceaux. Chaque but permet de découvrir un aliment, dont il faudra trouver l’origine.

Age : 7-8 ans
Durée : 35 minutes
Activité : course & lancer

S’ORGANISER

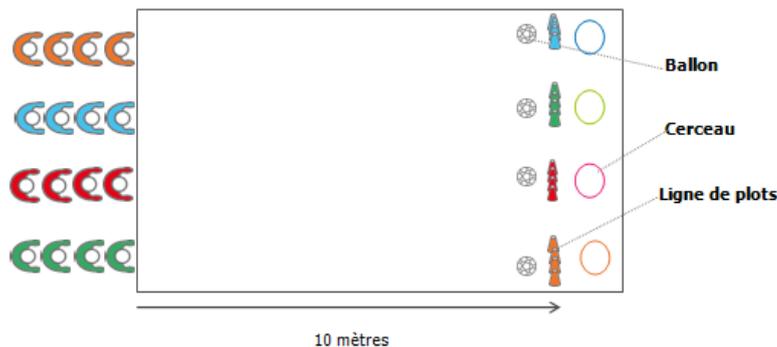
Terrain = 15 X 5 à 7 m
4 équipes de 4 à 5 joueurs

 Autant de plots que d’enfants

 4 jeux de chasubles

 4 ballons

 4 cerceaux



Annexes à imprimer

JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : ramener tous ses plots avant les autres équipes.

C’est un relai. Au signal partir en courant jusqu’aux plots placés en face de son équipe. D’un plot, prendre le ballon posé au sol et le lancer dans le cerceau (rebond). Si le but est marqué prendre un plot avec soi et aller taper dans la main du partenaire suivant. Si le but est raté, repartir sans plot. Dans les deux cas, aller chercher le ballon et le reposer au niveau des plots.

RÈGLES

- Interdit de sortir des limites du terrain (on repart du « début » si c’est le cas).
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Un deuxième tir autorisé si le premier est raté.
- Augmenter la longueur du terrain.
- Jonglage avec une raquette de tennis ou de badminton à l’aller.
- Lancer le vortex (éloigner la cible).

RÈGLES ET CONSIGNES

Mettez une étiquette (en annexe A1) sous chaque plot. C'est le même jeu, mais le but est de ramener plus d'étiquettes que les autres équipes (laisser les plots). A la fin de cette manche, donnez à chaque équipe le tableau (en annexe A2) (une colonne d'aliments par origine). Ne commentez pas, laissez-les découvrir le tableau.

Pendant ce temps, remplacez des étiquettes sous les plots de telle sorte que chaque équipe découvre à chaque fois des étiquettes différentes. Rejouez encore deux manches en invitant les enfants à mémoriser l'origine des aliments avant « la finale ».

Le but de la finale est de marquer plus de points que l'adversaire. Les équipes devront ramener toutes les étiquettes puis les classer en 3, ou éventuellement 4 (aliments transformés) tas selon leur origine.

Une étiquette bien placée = 2 points. A la fin de la finale donnez les scores sans corriger puis passez au débat.

Dans la distribution des étiquettes sous les plots, assurez-vous que les trois origines, ou éventuellement quatre (aliments transformés), soient représentées à chaque manche.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Une origine est l'endroit d'où l'on vient, c'est un point de départ. Quelle est l'origine des aliments écrits sur vos étiquettes ?
- 2 Connaissez-vous des aliments qui ne sont ni d'origine animale ni d'origine végétale ?
- 3 Citez des aliments qui mélangent des aliments d'origine végétale et animale ou qui sont transformés ?
- 4 Pourquoi faut-il manger des aliments d'origines variées ?

BILAN

- 1 Un aliment d'origine animale signifie que ce que nous mangeons provient d'un animal comme la vache, le mouton, le poisson ou la poule. Exemples : la viande, le poisson et les œufs, les produits laitiers, le beurre. Le végétal est une plante, qui pousse dans la terre et qui a des feuilles. Les produits d'origine végétale sont les légumes, les fruits, les céréales et l'huile.
- 2 L'eau et le sel sont des aliments d'origine minérale.
- 3 Le pain, les tomates farcies, le café ou le thé. Ces aliments sont obtenus en mélangeant des aliments d'origines différentes. On dit qu'ils sont transformés ou composés.
- 4 Les aliments peuvent être d'origine végétale, animale et minérale. Il est important de consommer des aliments de toutes les origines pour bien faire fonctionner votre organisme.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- **De quelle origine sont les pâtes, le riz ou bien encore le gâteau au chocolat ?**

Les pâtes sont créées à partir de plusieurs éléments : farine de blé et eau alors que le riz est une plante à elle toute seule.

Le gâteau au chocolat est fait à base d'aliments végétaux (farine de blé et chocolat), d'aliments d'origine animale (œufs, lait, beurre) et à base d'eau qui est d'origine minérale.



EAU	OEUF	ORANGE
GÂTEAU AU CHOCOLAT	POULET	POMME
THE	BOEUF	HARICOT VERT
CAFE	AGNEAU	TOMATE
TOMATE FARCIE	CELERI	BROCOLI

FROMAGE

POMME
DE
TERRE

AUBERGINE

POISSON

POIS CHICHE

POIVRON

CORNICHON

PIMENT

ASPERGE

LAIT

PÂTES

BANANE

PAMPLEMOUSSE

POIRE

BANANE

ANANAS

RIZ

EAU



SEL

DATTE

PAIN

CHOU-FLEUR

Origine des aliments			
Animale	Végétale	Minérale	Transformés
<p><u>Viandes:</u> Poulet, bœuf, lapin, agneau</p> <p>Poisson et œuf</p> <p><u>Produits laitiers :</u> Lait, fromage</p>	<p><u>Les fruits :</u> Banane, ananas, pomme, pamplemousse, datte, poire, orange, tomate</p> <p><u>Les légumes :</u> poivron, haricot vert, cornichon, piment, céleri, aubergine, carotte, brocoli, chou-fleur, asperge.</p> <p><u>Les féculents :</u> Pâtes, riz, pois chiche, pomme de terre</p>	L'eau et le sel	Pain, gâteau au chocolat, tomate farcie, café, thé



Origine des aliments			
Animale	Végétale	Minérale	Transformés
<p><u>Viandes:</u> Poulet, bœuf, lapin, agneau</p> <p>Poisson et œuf</p> <p><u>Produits laitiers :</u> Lait, fromage</p>	<p><u>Les fruits :</u> Banane, ananas, pomme, pamplemousse, datte, poire, orange, tomate</p> <p><u>Les légumes :</u> poivron, haricot vert, cornichon, piment, céleri, aubergine, carotte, brocoli, chou-fleur, asperge.</p> <p><u>Les féculents :</u> Pâtes, riz, pois chiche, pomme de terre</p>	L'eau et le sel	Pain, gâteau au chocolat, tomate farcie, café, thé

NUTRITION

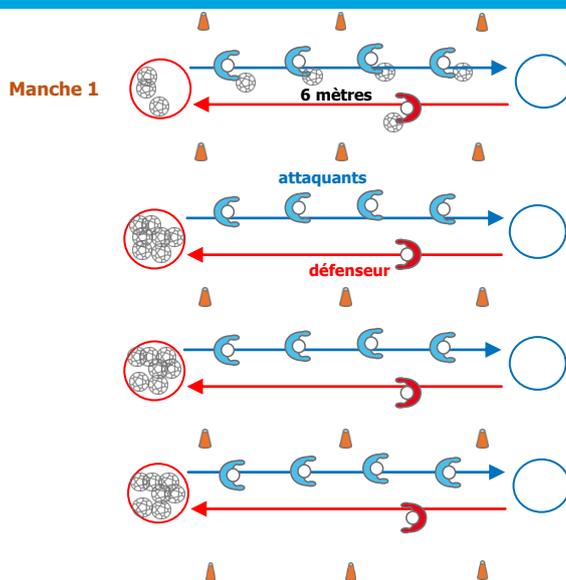
OBJECTIF : comprendre les besoins de son corps. C'est un jeu de course. Le but des attaquants est de maintenir leur cerceau (corps) alimenté et hydraté à l'aide d'objets-aliments, alors que les défenseurs ont pour rôle d'épuiser le corps (vider le cerceau).

Age : 7-8 ans
Durée : 35 minutes
Activité : course et d'opposition

S'ORGANISER

Terrain = 20 X 20
4 équipes de 5 joueurs

-   15 plots (couloirs)
-   12 maillots pour les attaquants
-   8 cerceaux
-  28 ballons ou accessoires de sports (volants, balles de tennis de table,...)



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

Faites 4 couloirs avec les plots. Les équipes doivent évoluer dans leur couloir (largeur 3 m).

But : ramener le plus de ballons possibles dans son cerceau.

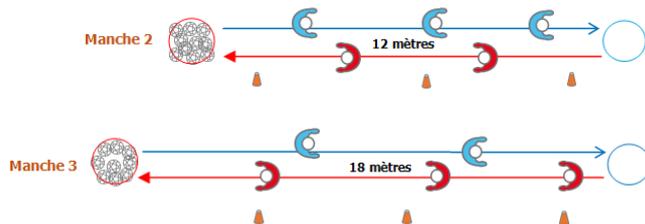
Manche 1 : 4 attaquants et 1 défenseur. But pour les attaquants : vider les 7 ballons du cerceau rouge en les amenant dans le cerceau bleu qui ne doit jamais rester vide. 6 mètres séparent les cerceaux.

Le ballon doit être déposé sans rebond, sinon la balle est remise dans son cerceau d'origine.

Le but pour le défenseur est d'alimenter le cerceau rouge en se servant des ballons mis dans le cerceau bleu. Laissez jouer 2 à 3 minutes malgré le déséquilibre des forces.

Manche 2 : 3 attaquants et 2 défenseurs.
La distance entre les cerceaux A et B = 12 mètres.

Manche 3 : 2 attaquants et 3 défenseurs.
La distance entre cerceaux A et B = 18 mètres.



RÈGLES

- Les ballons peuvent être portés ou passés.
- Une balle perdue qui rebondit au sol peut être jouée, sauf si elle quitte le couloir de l'équipe. Dans ce cas, le ballon retourne dans le cerceau d'origine.
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Varier les types de ballons ou d'objets à transporter.
- Elargir le couloir à 6 mètres, vous permettra de développer les attitudes défensives (lever les bras, gêner le porteur du ballon, interception).

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu. Refaites les 3 manches mais maintenant les ballons représentent l'eau et les aliments (ou l'énergie) nécessaires au bon fonctionnement du corps.

Le cerceau représente le corps. Toute la journée le corps perd de l'eau et dépense de l'énergie (rôle de l'attaquant qui épuise le corps).

Le but du ou des défenseur(s) est l'inverse : garder constamment le corps (cerceau rouge) alimenté et hydraté en ramenant eau et aliments (les ballons, qui peuvent aussi représenter l'énergie).

Refaites les 3 manches en vous assurant que les enfants assument les deux rôles.

Jouez avec le vocabulaire, notamment quand vous voyez le « corps s'épuiser ».

Exemple : « Attention ce corps n'a presque plus d'énergie ! ».

DÉBAT

QUESTIONS

1 Pourquoi a-t-on besoin de manger ?

2 Dans quel type de situation votre niveau de faim peut-il varier ?

3 Pourquoi a-t-on besoin de boire ?

4 Dans quel type de situation votre soif peut-elle varier ?

BILAN

1 On a besoin de manger pour donner de l'énergie à nos muscles, pour se protéger des maladies et pour construire et consolider nos os (grandir).

2 Les besoins de votre corps varient selon votre croissance, l'effort que vous avez fait, si vous avez bien dormi ou non, si vous êtes malade ou si vous avez mangé avant le repas.

3 Notre corps est constitué essentiellement d'eau (70%). Au cours de la journée, on perd de l'eau quand : on transpire, on respire, on urine, on parle. Même au repos, même si cela ne se voit pas, l'eau du corps s'évapore en permanence par les pores de la peau, surtout s'il fait chaud ou que vous faites du sport (sueur).

4 Comme dans le jeu, toute la journée votre corps perd de l'eau, il faut donc s'hydrater régulièrement pour donner à votre corps ce dont il a besoin. Ce besoin peut changer en fonction de vos activités et de votre environnement.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

– **Qu'est ce que la faim ?**

C'est une sensation qui vous signale que vous avez besoin de nourriture.

Elle se manifeste d'abord par des gargouillis, puis des petites crampes dans l'estomac, une baisse d'énergie, des difficultés de concentration, etc.

– **Qu'est ce que l'appétit ?**

C'est l'envie ou le désir de manger. Plusieurs choses nous influencent comme l'humeur, les habitudes, le souvenir du goût, la fatigue.

NUTRITION

OBJECTIF : comprendre que la quantité des aliments à manger dépend de l'âge et des activités de la journée. Dans ce jeu, chaque tir peut rapporter des points, associés à une valeur nutritive. Mais attention, si on mange trop, il faut éliminer !

Age : 9-11 ans
Durée : 40 minutes
Activité : basket

S'ORGANISER

Terrain = 28 X 15 équivalent terrain de basket
4 à 8 équipes de 3 joueurs

  4 plots minimum

  2 jeux de chasubles

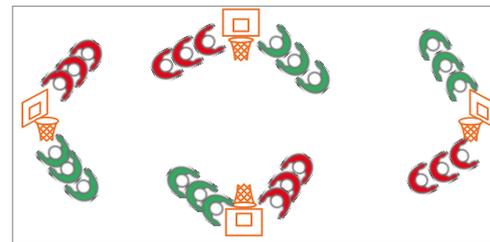
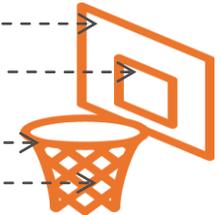
  4 ballons

Le ballon touche le grand cadre = 1

Le ballon touche le petit carré = 2

Le ballon touche l'arceau mais ne rentre pas dans le panier = 3 points

Panier = 6 points, quoi que la balle touche avant



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : marquer 6 points.

Faites des équipes de 3. Il y a 2 équipes par panier. Chaque équipe dispose de 9 tentatives de tirs, réussies ou non : 3 par joueur. L'équipe en attente compte les points puis les rôles s'inversent. Les résultats des 9 essais s'additionnent pour donner un score d'équipe grâce au barème ci-dessus. Commencer les tirs en étant proche du panier, mais pas en dessous. Quand une équipe a atteint les 6 points, elle s'arrête. Les autres équipes continuent jusqu'à atteinte du but.

Si vous n'avez pas de paniers de basket à disposition, vous pouvez choisir un des ateliers suivants :

- Foot : conduite de balle en slalom autour de 5 plots et tir (à 8 mètres) entre deux plots avec goal.
- Hand : tir (à 3 mètres) dans un but protégé par un goal.

Barème : tir non cadré = 0 ; tir cadré = 1 ; but marqué = 3

RÈGLES

- Contacts interdits.

VARIABLES

- Si le score est atteint trop rapidement, faites démarrer les enfants de dos, sans ballon. Au signal, ils doivent se retourner, réceptionner une passe et tirer immédiatement.
- Varier la distance de tir en fonction du niveau et des capacités des enfants.

RÈGLES ET CONSIGNES

Chaque équipe est composée d'un adulte, d'un enfant et d'un bébé. Le bébé a besoin de 2 points d'énergie. L'enfant a besoin de 4 points d'énergie et l'adulte a besoin de 6 points d'énergie. Le but du jeu est donc de gagner assez de points (12 minimum) pour que les besoins de chacun soient respectés. Les joueurs disposent toujours de 3 essais chacun.

Deuxième manche : quand une équipe arrive à 12 points (2 + 4 + 6) et si elle n'a pas utilisé tous ses essais, elle a le choix :

- Elle s'arrête de jouer car ses besoins alimentaires ont été satisfaits.
- Elle profite des essais qu'il lui reste par plaisir, mais attention, chaque point d'énergie supplémentaire gagné devra être dépensé en tours de terrain. 1 tour = 1 point. Les joueurs décident comment se répartir les tours.

VARIABLES

En gardant 3 essais par joueur, annoncez que l'enfant est un sportif qui fait beaucoup d'activités physiques dans la journée. Il lui faut donc 5 points d'énergie au lieu de 4 avant.

Faites la même chose pour l'adulte qui est un sportif régulier, il a besoin de 7 points d'énergie au lieu de 6 avant.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Est-ce que vous mangez autant que vos parents ou autant qu'un bébé ?
- 2 Doit-on manger les mêmes quantités chaque jour ?

BILAN

- 1 Ni l'un ni l'autre. Les besoins en aliments sont différents selon l'âge donc les quantités changent aussi.
- 2 Selon l'appétit, si vous avez fait du sport ou non, si vous êtes malades, vous mangerez des quantités différentes. Ces quantités peuvent donc varier d'un jour à l'autre en fonction de votre état de santé ou de vos activités.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- **Lors d'un repas, mangez-vous autant de légumes que de viande ou de fromage par exemple ?**
Dans votre assiette, les portions de chaque famille d'aliments doivent être différentes. Les apports énergétiques de chaque famille d'aliments sont différents.

NUTRITION

OBJECTIF : associer les familles d'aliments à leur intérêt nutritif. C'est un jeu de type handball. Le but est de marquer dans le camp adverse. Il faut ensuite valider chacun des buts en citant deux aliments appartenant à une même famille.

Age : 7-8 ans
Durée : 35 minutes
Activité : course & lancer

S'ORGANISER

2 terrains de 15 X 8 mètres min
4 équipes de 4 à 5 joueurs



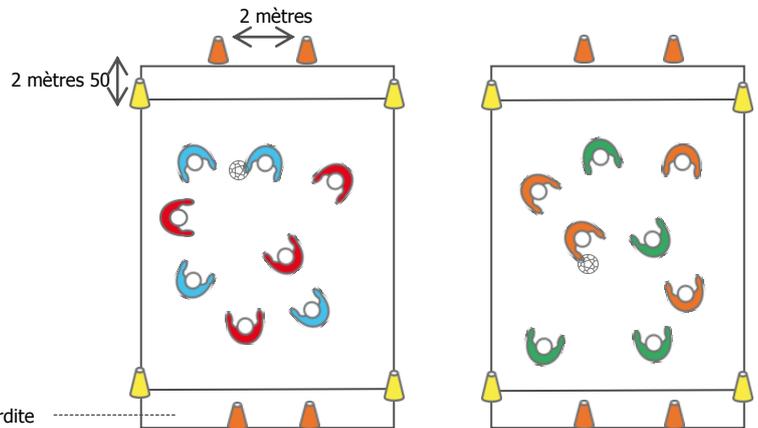
8 plots par terrain



2 jeux de chasubles minimum



2 ballons



Annexes à imprimer

JEU SANS THÈME

CONSIGNES

C'est un tournoi, toutes les équipes se rencontreront. Au cours du jeu sans thème : l'équipe A rencontrera l'équipe B, et l'équipe C rencontrera l'équipe D.

But : marquer le plus de buts possible pour faire gagner son équipe.

Jeu de type handball. La balle évolue à la main. Pas de goal. 5 joueurs maximum par équipe (1 remplaçant toutes les minutes). Durée du match = 5 minutes.

RÈGLES

- Interdit de sortir des limites du terrain.
- Interdit de marcher avec la balle plus de trois pas.
- Interdit de rentrer dans la zone des cages.
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Pour favoriser les buts, à chaque fois qu'une équipe marque un but, les cages de l'équipe qui a marqué s'agrandissent d'un pas.
- Pour complexifier, à chaque fois qu'une équipe prend un but, ses cages se réduisent d'un pied.
- Mettre un goal.
- Pour éviter l'effet de grappe autour de la balle : imposez à 2 joueurs d'évoluer exclusivement en zone avant et à 2 autres de rester en zone arrière dans chaque équipe.

RÈGLES ET CONSIGNES

Mêmes règles que précédemment, mais faites se rencontrer les équipes A et C, et les équipes B et D. L'équipe qui a marqué doit valider son but en trouvant deux aliments correspondant à une famille. L'animateur ou un joueur les écrit dans le tableau (annexe A1) et l'équipe qui a marqué choisit la famille (non complétée par les équipes précédentes).

Pendant ce temps l'équipe qui a pris un but s'entraîne. Durée : 5-6 minutes ou le temps nécessaire aux 2 équipes pour compléter les 7 familles.

Il reste 2 matchs pour que tout le monde se rencontre : A contre D et B contre C. Passez au débat (question 1) et attribuez 1 point par aliment bien placé. Donnez les scores des équipes.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Vérifions les aliments mis dans le tableau.
- 2 A quoi ça sert de manger ?
- 3 Qu'est-ce que les aliments apportent au corps ?

BILAN

- 1 Voir fiche de correction en annexe.
- 2 Les aliments assurent la croissance, le fonctionnement et l'entretien de votre corps. Ils vous permettent de bouger mais aussi de réfléchir.
- 3 Les aliments font du bien à l'organisme, c'est pour cela qu'il faut manger de tout en respectant des proportions (quantité par jour). Ils ont trois fonctions principales :
 - **Les aliments bâtisseurs** : les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs permettent de construire le corps et de bien grandir, c'est pour ça que vous avez plus besoin de ces aliments à votre âge (pour vos os et vos muscles).
 - **Les aliments énergétiques** : les produits céréaliers, les féculents vous apportent de l'énergie qui brûle lentement. Ils permettent d'être en forme toute la journée. Les produits sucrés apportent de l'énergie qui brûle vite, mais le corps en a besoin en toute petite quantité même s'ils vous donnent du plaisir. Les produits gras sont à consommer en petite quantité.
 - **Les aliments protecteurs** : les fruits et légumes permettent de protéger votre corps des maladies. L'eau peut être consommée à volonté car elle permet de vous hydrater.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- **L'eau, vous pouvez en consommer à volonté car elle permet de vous hydrater.**

Certains produits peuvent changer de groupe selon leur source :

- Un jus 100% pur jus ou un fruit pressé compte comme un fruit.
- Les autres jus de fruits comptent comme des boissons sucrées.

OBJECTIF : regrouper les aliments d'une même famille. C'est une course, dont le but est de regrouper, par ressemblance, des étiquettes représentant des aliments. Ensuite, chaque équipe doit les regrouper par famille d'appartenance.

Age : 7-8 ans
Durée : 40 minutes
Activité : course et d'opposition

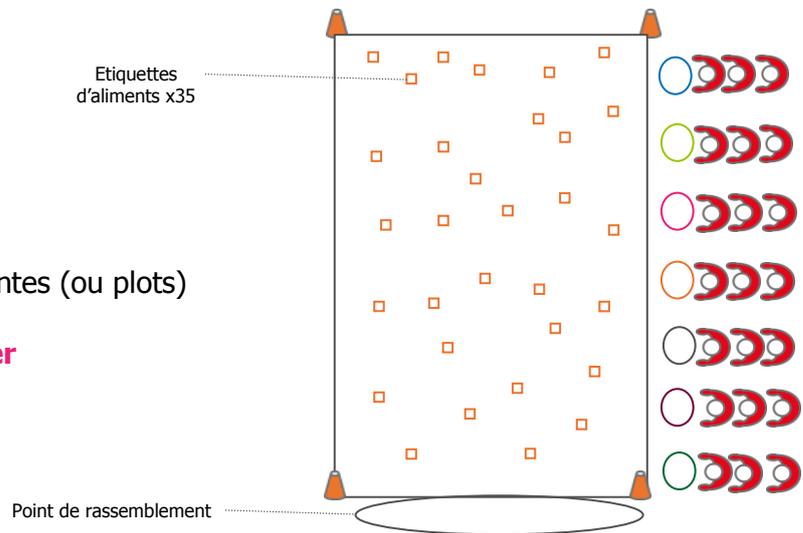
S'ORGANISER

Terrain = 12-15 X 6-8 m
7 équipes de 3 à 4 joueurs

 4 plots

 7 cerceaux de couleurs différentes (ou plots)

Annexes à imprimer et à découper



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : par équipe, ramener au minimum 2 étiquettes d'aliments qui se ressemblent dans le cerceau (la consigne est volontairement floue).

Répartissez de façon homogène les étiquettes ([annexe A1](#)) sur le terrain. C'est un jeu de course où chaque équipe doit ramener 2 étiquettes d'aliments se ressemblant. La manche dure 2 à 3 minutes.

A la fin de la manche, rassemblez les enfants et vérifiez leur choix sans faire de commentaires sauf sur le respect des consignes. Proposez à une équipe de re-disposer les étiquettes de façon homogène sur le terrain.

RÈGLES

- On ne peut transporter qu'une étiquette à la fois.
- Une étiquette posée dans un cerceau (ou sous un plot) ne peut pas être prise par les autres équipes.
- Il ne peut pas y avoir plus de 4 étiquettes dans chaque camp-cerceau.
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Faites plusieurs manches mais d'une durée plus courte (1 min).
- Variez les positions de départ (assis, debout, couché, etc.).
- Variez les déplacements (pieds joints, cloche-pied, etc.).

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu mais maintenant le but est de recomposer des familles d'aliments. Distribuez à chaque équipe une famille (**annexe A3**). Plusieurs manches vont avoir lieu :

- 1^{ème} manche : regrouper 3 étiquettes-aliments d'une famille. Fournissez la pyramide des aliments à chaque équipe (**annexe A4**).
- 2^{ème} manche : regrouper 4 étiquettes-aliments d'une famille.

Refaites la 2^{ème} manche une ou deux fois encore, pour que les équipes changent de famille. S'il y a de nombreuses erreurs donnez le document en **annexe A2** pour refaire des manches guidées.

A chaque manche, laissez jouer puis appelez les enfants au point de rassemblement pour récupérer les étiquettes en les vérifiant. Une équipe les re-dispose sur le terrain.

Récupérez tous les documents (pyramide, famille, autocorrection) et faites une dernière manche. Le but sera de ramener 5 étiquettes-aliments par famille.

Pour finir aidez les enfants à reclasser les étiquettes-aliments mal sélectionnées puis passez au débat.

VARIABLES

Manche supplémentaire : Les équipes doivent trouver une étiquette de chaque famille d'aliments.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Comment avez-vous choisi de regrouper les aliments ?
- 2 Il y avait 7 cerceaux car il y avait 7 groupes d'aliments. Quels sont leurs noms ?
- 3 Pourquoi regroupe-t-on les aliments de cette façon ?

BILAN

- 1 La pyramide des aliments permet de classer les aliments par catégorie.
- 2 Les groupes d'aliments sont au nombre de 7 : les produits laitiers, les viandes poissons et œufs, les féculents et produits céréaliers, les fruits et légumes, les matières grasses, les produits sucrés et les boissons.
- 3 Les aliments d'une même famille apportent les mêmes éléments nutritifs. Les aliments d'une même famille sont donc interchangeables entre eux (**ex** : haricots verts, courgettes).

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

Certains aliments peuvent en trop grande quantité être nuisibles à l'organisme (ex: sucre, café, etc.).

Les aliments ont trois principales fonctions :

- **Les aliments bâtisseurs** : les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs permettent de construire le corps et de bien grandir.
- **Les aliments énergétiques** : les produits céréaliers, les féculents vous apportent de l'énergie qui brûle lentement et permettent d'être en forme toute la journée.
- **Les aliments protecteurs** : les fruits et légumes permettent de protéger votre corps des maladies et l'eau peut être consommée à volonté car elle permet de vous hydrater.

		EQUIPE 1	EQUIPE 2	EQUIPE 3	EQUIPE 4	EQUIPE 5	EQUIPE 6	EQUIPE 7
MACNHE 1 TROUVER 2 étiquettes qui se ressemblent	VOP							
	FL							
	F							
	PL							
	S							
	MG							
	B							
MACNHE 2 TROUVER 3 étiquettes qui se ressemblent	VOP							
	FL							
	F							
	PL							
	S							
	MG							
	B							
MACNHE 3 TROUVER 4 étiquettes qui se ressemblent	VOP							
	FL							
	F							
	PL							
	S							
	MG							
	B							
MACNHE 4 TROUVER 5 étiquettes qui se ressemblent	VOP							
	FL							
	F							
	PL							
	S							
	MG							
	B							
MACNHE 5 TROUVER 1 étiquette de chaque famille	VOP							
	FL							
	F							
	PL							
	S							
	MG							
	B							

passer une commande



EAU	OEUF	ORANGE
SIROP	POULET	POMME
THE	BOEUF	HARICOT VERT
CAFE	AGNEAU	TOMATE
LIMONADE	SAUMON	COURGETTE

POMME
DE
TERRE

FROMAGE

BEURRE

MAYONNAISE

POIS CHICHE

BARRE
CHOCOLATEE

CHIPS

SEMOULE

GLACE

FROMAGE
BLANC

PÂTES

YAOURT

CREME
FRAICHE

BISCUITS

PETIT SUISSE

HUILE

RIZ

BONBON



COLIN

DORADE

VEAU

MOUTON

DINDE

POIREAU

CHOU-FLEUR

POTIRON

FRAISE

KIWI

SIROP

TRUITE

CAKE

SODA

KETCHUP

PAIN

BLÉ

BOULGOUR



MANIOC

IGNAME

LENTILLES

SUCRE

SAUCES EN
GÉNÉRAL

LAIT

Jeu avec le thème, correction :

Viandes, poissons et œufs : bœuf, poulet, agneau, saumon, truite, colin, dorade, veau, mouton, dinde.

Boissons : eau, thé, café.

Fruits et légumes : haricot vert, courgette, tomate, orange, pomme, poireau, potiron, chou-fleur, fraise, kiwi.

Sucres (rapides): biscuits, bonbons, glace, sucre, barre chocolatée, sirop, limonade, cake, soda, ketchup.

Féculeux : pomme de terre, pois chiche, semoule, pâtes, riz, pain, blé, boulgour, manioc, igname, lentilles.

Produits laitiers : fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse.

Matières grasses : chips, huile, beurre, crème fraîche, mayonnaise, sauces en général.

Viandes, poissons et œufs : bœuf, poulet, agneau, saumon, truite, colin, dorade, veau, mouton, dinde.

Boissons : eau, thé, café.

Fruits et légumes : haricot vert, courgette, tomate, orange, pomme, poireau, potiron, choux fleur, fraise, kiwi.

Sucres (rapides): biscuit, bonbons, glace, sucre, barre chocolatée, sirop, limonade, cake, soda, ketchup.

Féculeux : pomme de terre, pois chiche, semoule, pâtes, riz, pain, blé, boulgour, manioc, igname, lentilles.

Produits laitiers : fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse.

Matières grasses : chips, huile, beurre, crème fraîche, mayonnaise, sauces en général.

Viandes, poissons et œufs : bœuf, poulet, agneau, saumon, truite, colin, dorade, veau, mouton, dinde.

Boissons : eau, thé, café.

Fruits et légumes : haricot vert, courgette, tomate, orange, pomme, poireau, potiron, choux fleur, fraise, kiwi.

Sucres (rapides): biscuit, bonbons, glace, sucre, barre chocolatée, sirop, limonade, cake, soda, ketchup.

Féculeux : pomme de terre, pois chiche, semoule, pâtes, riz, pain, blé, boulgour, manioc, igname, lentilles.

Produits laitiers : fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse.

Matières grasses : chips, huile, beurre, crème fraîche, mayonnaise, sauces en général.

Viandes, poissons et œufs : bœuf, poulet, agneau, saumon, truite, colin, dorade, veau, mouton, dinde.

Boissons : eau, thé, café.

Fruits et légumes : haricot vert, courgette, tomate, orange, pomme, poireau, potiron, choux fleur, fraise, kiwi.

Sucres (rapides): biscuit, bonbons, glace, sucre, barre chocolatée, sirop, limonade, cake, soda, ketchup.

Féculeux : pomme de terre, pois chiche, semoule, pâtes, riz, pain, blé, boulgour, manioc, igname, lentilles.

Produits laitiers : fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse.

Matières grasses : chips, huile, beurre, crème fraîche, mayonnaise, sauces en général.

Viandes, poissons et œufs



Boissons

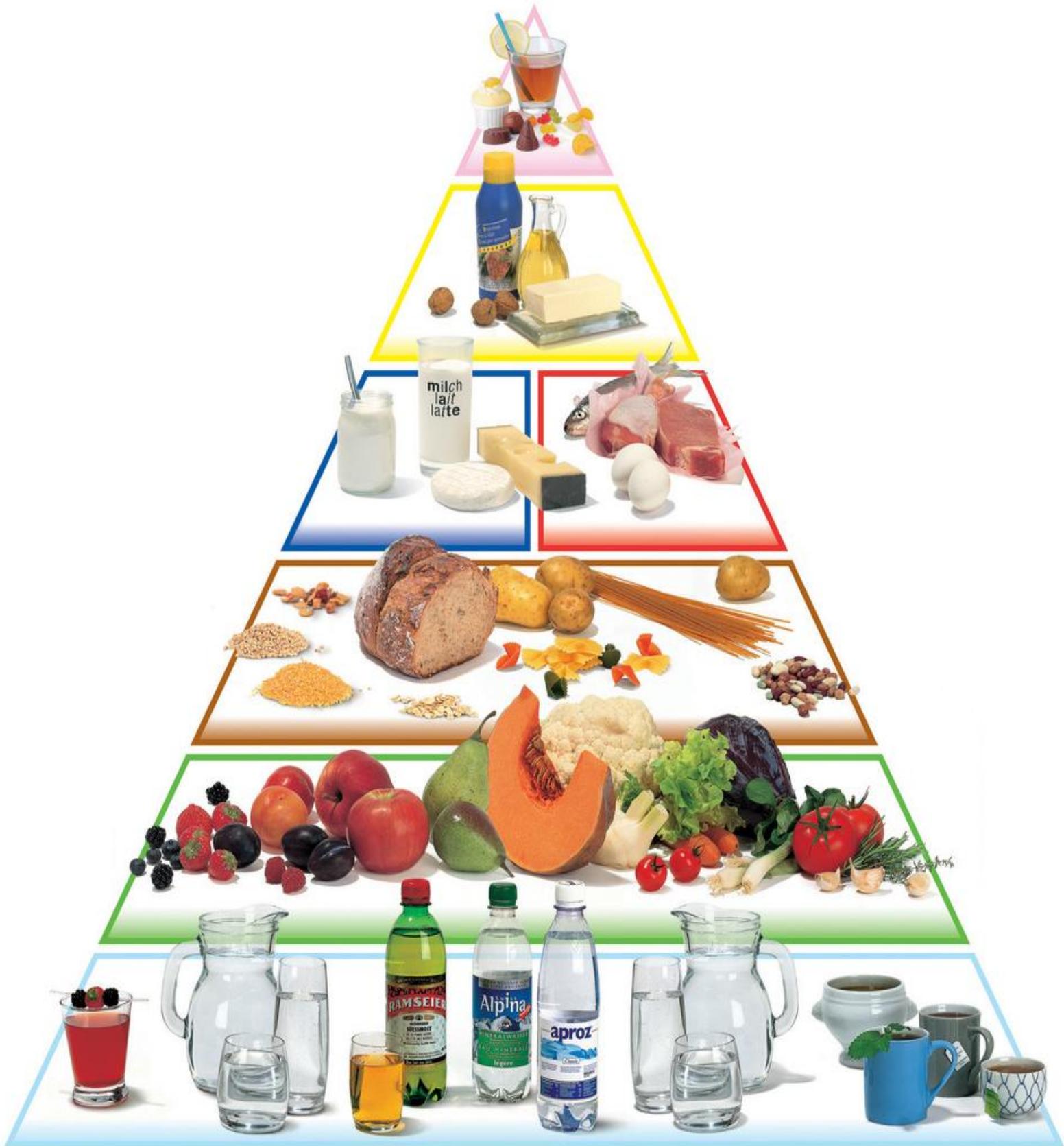
Fruits et légumes

Sucres rapides

Féculents – céréales

Produits laitiers

Matières grasses



PYRAMIDE ALIMENTAIRE AVEC LES PORTIONS

Connectez-vous sur www.playdagogie.org et découvrez la grille de notation créée par Benoît, enseignant à Langevin Wallon à Bonneuil-sur-Marne.

[Onglet « communauté » - Actualité](#) – Article du 29 octobre 2013 « LE 5 MAJEUR, 5 QUESTIONS MAJEURES POSÉES À BENOÎT, MENEUR DE JEU »