

FICHE THÉMATIQUE

AXE : Santé

Comprendre l'importance d'avoir une alimentation équilibrée pour construire des habitudes alimentaires saines

Contexte

Le kit « Bien manger » est composé de **6 séances** de **Playdagogie**, méthode de pédagogie active et participative développée par l'ONG PLAY International. **Le kit et le contenu pédagogique** sont destinés à outiller **les animateurs et animatrices du milieu extrascolaire** dans le déploiement de la **Playdagogie**. L'objectif du cycle est d'amener les enfants à **découvrir les différents rôles de l'alimentation et la variété de catégories d'aliments qui existent, ainsi qu'à développer des réflexes et des habitudes alimentaires qui favorisent une meilleure santé au quotidien.**

Définitions et concepts

Santé : La santé est « *un état de complet bien-être physique, mental et social* » qui « *ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». Elle représente « *l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soit sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale* ». ¹

Nutrition : La nutrition, c'est la **transformation des aliments par un être vivant** pour assurer **son fonctionnement** (survie, santé, croissance, activités...) grâce aux différents nutriments qu'ils contiennent.

Diversité alimentaire : C'est le nombre de **catégories d'aliments différents** consommés par un individu ou une famille sur une période de temps donnée. Elle décrit **la variété** des aliments auxquels les familles ou les individus ont accès.

Équilibre nutritionnel : C'est l'équilibre entre les proportions d'aliments **très utiles à la santé**, et les proportions d'aliments **qu'il faut limiter** (sans pour autant les interdire). L'équilibre nutritionnel se construit sur plusieurs jours (et non pas seulement sur une seule journée), en mangeant des **aliments variés en quantité adaptées** (à son âge, au rythme de la journée, etc.).

Balance énergétique : C'est l'équilibre entre les **apports et les dépenses d'énergie**. Chaque jour, il faut apporter l'énergie nécessaire pour couvrir ses dépenses. Quand **les activités sont plus intenses**, le corps a **besoin de plus d'énergie**.

1 – Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, 1948 - https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_fr.pdf



CHIFFRES CLÉS

15% des personnes déclarent grignoter très souvent entre les repas, c'est le cas de **29% des jeunes** – *Le temps de l'alimentation en France, 2012*

Le prix des fruits et légumes est un frein à leur **consommation** pour plus de **42 % des Français** en 2008 (contre à peine 15 % en 2002) – *INPES, Baromètre santé nutrition, 2008*

70% des publicités pour les enfants sont **des publicités pour des produits alimentaires** et 70% d'entre elles concernent **des bonbons ou d'autres produits sucrés** – (Institut Danone)

1 personne sur 10 est obèse en France, et presque **40 %** de la population est **en surpoids** – dont les personnes obèses – *L'obésité et l'économie de la prévention : Objectif santé - Indicateurs-clés en France, OCDE, mise à jour 2014*

Enjeux liés à la thématique

Les inégalités sociales de santé en matière de nutrition

Différentes études et données statistiques démontrent que les inégalités en termes de qualité de l'alimentation suivie par un groupe de personnes seraient directement liées aux inégalités sociales. En effet, des constats chiffrés attestent que seules **les classes sociales les plus riches** disposent d'un accès facilité à une offre variée et équilibrée à prix abordable. Les classes sociales les moins riches seraient par ailleurs plus **vulnérables** face au matraquage publicitaire.

Au-delà des différences financières, les **inégalités nutritionnelles** au sein des ménages proviennent d'autres **facteurs** tels que la **situation familiale** (séparation, famille monoparentale...), le **type d'emploi** (précarité d'emploi, chômage, temps partiel contraint...), ou le **niveau d'éducation**.

D'après l'étude INCA 3 de l'ANSES (2017) sur les habitudes alimentaires des français :

- Les personnes ayant suivi des études supérieures consomment plus de fruits et de légumes, et également plus de fromage ou de yaourt. Au contraire, **les individus qui se sont arrêtés au primaire ou au collège boivent plus de soda et privilégient la viande (hors volaille) et les pommes de terre.**
- Un individu exerçant une profession de cadre ou ayant au minimum le bac consomme **deux fois plus d'aliments issus de l'agriculture biologique qu'un ouvrier ayant arrêté son cursus au collège ou au lycée.**
- Plus l'individu de référence du ménage est diplômé, plus l'accent est mis sur des critères de qualité du produit : provenance, mode de production, signes de qualité ou composition nutritionnelle. Au contraire, **la priorité est le prix, la marque ou les offres promotionnelles lorsque le niveau d'études diminue.**

Si ces constats portent sur les habitudes alimentaires d'adultes, l'étude précise que **ces observations se répercutent chez les enfants, notamment en fonction du niveau d'études et de la profession de leurs parents.**

Ainsi, l'un des enjeux essentiels est de **rendre accessible les avantages d'une alimentation saine et équilibrée** aux enfants, ainsi qu'aux autres personnes vulnérables. La **découverte de la variété des aliments, de leurs apports** ou encore **des comportements responsables en matière d'alimentation** sont des leviers permettant de développer une **éducation nutritionnelle reposant sur une plus grande inclusion sociale.**

Les aliments : besoins du corps, aliments et plaisir de manger

En plus d'être l'un des besoins fondamentaux de l'être humain, l'alimentation est associée dans de nombreuses cultures aux notions de **plaisir et de partage**. Il est primordial, dans une approche éducative de l'alimentation, de relier les **connaissances d'ordre scientifique aux sensations et au plaisir** que procurent la nourriture. Assimiler les notions scientifiques des aliments au plaisir, à la gourmandise et au partage d'un repas est un moyen **d'impliquer les enfants dans l'apprentissage de l'éducation alimentaire**.

Ainsi, une bonne alimentation permet de répondre aux **besoins du corps** grâce à **trois fonctions principales** :

- **Se construire** : les aliments permettent de bien grandir en structurant et en construisant les os, les muscles, etc. ;
- **Se protéger** : les aliments apportent les éléments nécessaires pour que le corps construise ses défenses immunitaires et se renforce ;
- **Donner de l'énergie** : en fonction de l'âge et de l'intensité des activités, pour tenir toute la journée.

Afin de répondre à ces besoins variés, il est essentiel d'offrir à son corps **un apport complet en nutriments** en associant une variété suffisante d'aliments. Il existe deux types de nutriments indispensables au corps humain :

- **Les macronutriments** : **protéines** (animales ou végétales), **glucides** (sucres rapides, lents), **lipides** (corps gras saturés ou non) ;
- **Les micronutriments** : les **vitamines** (EX : *vitamine C*), les **minéraux** (EX : *le calcium*), les **fibres ou les oligo-éléments** (EX : *le fer*).

Si les deux types ont une importance tout aussi capitale, les macronutriments sont présents en quantité plus importante dans notre alimentation.

Manger varié et équilibré : diversité, proportions, repères, balance énergétique

Le premier devoir de l'alimentation est de maintenir l'organisme en bonne santé. Il est donc nécessaire d'apporter chaque jour la quantité et la qualité d'aliments dont le corps a besoin. **Chaque catégorie d'aliments a sa place dans notre assiette**, et cela quotidiennement. **Aucun aliment n'est interdit, il est par contre recommandé de limiter la consommation de certaines catégories d'aliments, et de privilégier ceux qui sont particulièrement utiles à notre santé.**

Ainsi, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a proposé récemment de répartir les aliments en deux catégories :

- Les aliments **à favoriser** : fruits, légumes, légumineuses, produits céréaliers, poissons, viandes, produits laitiers, eau ;
- Les aliments **à limiter** : matières grasses ajoutées, produits sucrés, produits salés, sodas, charcuterie.

L'ANSES a également émis des recommandations dont les formulations simples facilitent leur mémorisation :

- Consommer plus de légumineuses, de produits céréaliers complets, de fruits et légumes, ainsi que certaines huiles végétales ;
- Consommer moins de viandes (hors volailles), et moins encore de charcuteries et de boissons sucrées ;
- Diversifier le régime alimentaire et les sources d'approvisionnement.

Manger « varié », cela signifie de **manger un peu de tout**, mais aussi de ne pas hésiter à **goûter plusieurs fois un aliment** que l'on aime pas (dans la mesure où les goûts évoluent avec le temps), ou encore de **varier les circuits d'approvisionnement** des aliments.

L'équilibre alimentaire (ou équilibre nutritionnel) est un principe qui ne se construit pas seulement sur un seul repas ou sur une seule journée. Plus encore, cet équilibre se construit en mangeant **des aliments variés, et en quantité adaptées** (à son âge, à ses besoins, etc.) Cette approche permet d'apporter au corps toute l'énergie dont il a besoin pour un fonctionnement idéal.

Manger « équilibré », cela signifie donc **adapter son alimentation à son âge, à ses besoins et à son rythme de vie sur plusieurs jours.**

En complément, les derniers repères de proportions en date sont ceux du **PNNS (Plan National Nutrition Santé – 2018-2022)**. Ces repères permettent de distinguer les catégories d'aliments dont il faut encourager ou limiter la consommation, mais aussi de donner des **repères journaliers pour chacune des catégories**. Dans le tableau ci-après, les repères présentés sont ceux à destination des enfants/adolescents.

| Recommandations du <i>Plan National Nutrition Santé</i> 2018-2022 | |
|--|--|
| Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour (environ 80g) | Matières grasses ajoutées (huile d'olive, de colza, margarine) : à consommer chaque jour mais en petites quantités |
| Les viandes, poissons, œufs : 50 g, 1 à 2 fois par jour | Matières grasses saturées (huile de palme) : à limiter ! |
| Les produits laitiers : 2 à 3 par jour | Produits sucrés : à limiter ! |
| Les féculents (produits céréaliers, légumineuses) : à chaque repas selon l'appétit | Aliments transformés : à limiter ! |
| Eau : à volonté pendant et entre les repas | Sel : à limiter ! |

Prévention, santé et publicité(s)

Devant la variété et la puissance des acteurs du secteur de l'agroalimentaire de l'alimentation, il est parfois difficile pour un consommateur **d'identifier les messages et les informations** qui lui permettront de mettre en place des **habitudes alimentaires saines et pertinentes**.

L'un des principaux risques sanitaires liés à l'industrie alimentaire est la **consommation excessive de produits ultra-transformés**. La préparation de ces derniers inclut des étapes et des techniques de transformations visant à imiter les qualités d'un aliment brut. Pour cela, **de nombreux additifs peuvent être introduits**, dont un ensemble d'arômes et de substances qui ne sont pas traditionnellement utilisées en cuisine. **Concrètement, moins un aliment est transformé, plus il est naturel et bon pour la santé.**

Face à ces pratiques, le développement d'une **consommation responsable** – résultant de l'accessibilité, de la promotion et de la facilitation du choix des aliments – **nécessite une information ciblée des consommateurs**. De nombreux **messages de santé et de prévention** sont ainsi régulièrement introduits **sur les emballages et dans la publicité alimentaire** en général, comme les suivants :

- « Pour bien grandir, mange au moins cinq fruits et légumes par jour »
- « Pour bien grandir, ne mange pas trop gras, trop salé, trop sucré »
- « Pour être en forme, évite de grignoter dans la journée »

Les comportements alimentaires (ou bonnes habitudes)

Afin d'encourager des pratiques alimentaires saines chez les enfants, il est important d'employer des **discours volontairement positifs**, plus susceptibles de les inciter à adopter des comportements favorables.

Par ailleurs, les enfants sont généralement sensibles aux liens entre l'alimentation et les notions **de plaisir et de partage** (développer ses sens, partager un moment avec les autres, par moments se faire plaisir par gourmandise, etc.).

Les bonnes pratiques recensées comme prioritaires sont listées ci-dessous :

- *Bien manger*, c'est **manger chaque jour de tout, en quantités adaptées** (à mes besoins, à mes activités...);
- Il existe **des catégories d'aliments à favoriser** (les produits céréaliers, les fruits/légumes) et **d'autres à limiter** (produits sucrés, matières grasses, produits transformés) ;
- Il est important de **goûter plusieurs fois un aliment que je n'aime pas** car mes goûts évoluent avec le temps ;
- Privilégier si possible **quatre repas par jour, avec un petit déjeuner complet** et un goûter dans l'après-midi ;
- **Manger à heures régulières, sans sauter de repas**, pour éviter le grignotage entre les repas ;
- La satiété (lorsque j'ai assez mangé) arrive au bout de 20 minutes, il est donc important de **bien prendre le temps de manger** ;
- Il est recommandé de faire **60 minutes d'activité physique par jour**.



CE QUE DIT LA LOI

En février 2018, le **Haut Conseil de la santé publique (HSCP)** a publié un **avis relatif aux objectifs quantifiés** de la politique nutritionnelle pour le prochain cycle du **Programme National Nutrition Santé (PNNS)**.

La **Stratégie Nationale de Santé 2018-2022**, définie par le décret du 29 décembre 2017, inclut la promotion d'une alimentation saine facilitée notamment **par l'appropriation de bons repères nutritionnels dès l'enfance, ainsi que par l'accès à des produits sains, la réglementation des publicités alimentaires, ou encore le déploiement d'un étiquetage nutritionnel clair sur les produit.**

L'Autorité de régulation professionnelle de la publicité (ARPP) dénonce la publicité lorsqu'elle :

- Encourage des comportements alimentaires qui seraient **contraires aux principes couramment admis en matière d'hygiène de vie.**
- Dévalorise ou minimise **l'autorité ou les conseils des parents** en matière de consommation des dits produits.

Aborder la thématique avec les enfants

La thématique du « bien manger » **peut-être sensible avec les enfants**. Ils ne se nourrissent pas tous de la même manière et ne reçoivent pas la même éducation. Leur rapport à l'alimentation et à la nutrition dépend beaucoup de leur environnement, des habitudes de leur famille, ce qui peut être à l'origine de grandes différences et parfois d'inégalités. Il est donc essentiel pour les encadrants **de ne pas juger les pratiques ou les réponses des enfants, et de permettre un dialogue ouvert qui leur permettent de se questionner de façon constructive sur leur consommation.**

EXPLIQUER QUE « BIEN MANGER », C'EST À LA FOIS MANGER VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ

- Insister sur le fait qu'un bon « équilibre nutritionnel », *c'est manger de tout, avec des doses adaptées.*
- Présenter les différentes catégories d'aliments avec des exemples courants pour chacune. Demander aux enfants d'autres exemples en retour pour vérifier s'ils ont compris.
- Expliquer qu'il existe des repères de proportions proposés par le gouvernement français. Ces recommandations portent sur des quantités journalières ou hebdomadaires, et distinguent notamment les catégories à favoriser de celles à limiter.

ABORDER LA THEMATIQUE AVEC UN DISCOURS POSITIF

- Valoriser les comportements énoncés par les enfants qui semblent positifs. *EX : je mange des légumes à la maison, je ne bois pas de boissons sucrées à table.*
- Adopter un discours positif plutôt que péjoratif pour énoncer le changement d'habitude alimentaire en vous appuyant sur les bienfaits nutritifs : *En mangeant des fruits aux goûter, tu auras plus d'énergie que si tu manges de la pâte à tartiner*
- Préciser que manger est également un plaisir, qu'il faut profiter de l'instant sans se presser afin de ressentir la satiété (au bout de 20 minutes). Il est conseillé de le faire à des heures régulières et sans sauter de repas.

AIDER LES ENFANTS À DÉVELOPPER UN ESPRIT CRITIQUE FACE A LA PUBLICITÉ

- Demander aux enfants si autour d'eux, ils ou elles trouvent des exemples de publicité pour la nourriture : *Quels types de produits bénéficient de publicité ? Comment sont-ils présentés ? Est-ce qu'on voit plus de publicités pour les légumes ou les fruits ? Pour des bonbons ?* Amener les enfants à comprendre que les produits mis en avant par la publicité ne sont pas toujours les meilleurs pour la santé.
- Demander des exemples de messages publicitaires pour la prévention liés à la nourriture. *EX : Pour bien grandir, ne mange pas trop gras, trop sucré, trop salé. Pour être en forme, évite de grignoter dans la journée.* L'objectif est de débattre autour de ces messages afin d'en comprendre les attentes.

DONNER DES EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES ALIMENTAIRES

- Encourager les enfants à goûter plusieurs fois un aliment qu'il n'aime pas car les goûts évoluent avec le temps. Partir d'un exemple sur un aliment pour susciter la conversation : *avant je n'aimais pas les petits pois mais après avoir tester plusieurs fois, j'ai commencé à apprécier.*
- Expliquer qu'il est recommandé de manger 4 repas par jours, et que le petit déjeuner est un repas primordial. Il permet, à condition d'être complet et équilibré, d'assurer un apport énergétique capital et de lutter contre le grignotage (à éviter !).
- Conseiller aux enfants d'effectuer 60 minutes d'activité physique par jour. Afin de promouvoir la santé, énoncer la complémentarité entre la nutrition et l'activité physique.

Tableau de présentation du cycle

| Séances | Objectif | Messages clés | Activité support de séance |
|---------------------------------|--|---|---|
| Dessine tes besoins | Faire le lien entre les besoins du corps et l'alimentation. | <ul style="list-style-type: none"> Les besoins de mon corps varient en fonction de mon âge et de mes activités. Une bonne alimentation permet au corps de se construire, de se protéger et de recevoir de l'énergie. Se nourrir est un besoin fondamental qui est aussi lié au plaisir (découvrir de nouvelles saveurs, développer le sens du goût...). | Jeu collectif et coopératif Course |
| Du rythme ! | Découvrir les différentes catégories d'aliments. | <ul style="list-style-type: none"> Tous les aliments sont importants pour le corps, et peuvent être classés en différentes catégories : certaines qui sont plutôt à favoriser et d'autres à limiter. Les catégories d'aliments importantes mais à limiter sont : les matières grasses, les produits sucrés, le sel, les boissons sucrées, la charcuterie et les produits ultra-transformés. Les catégories d'aliments importantes à consommer en fonction de ses besoins sont : les fruits et les légumes, les légumineuses, les produits céréaliers, les poissons et fruits de mer, l'eau, les produits laitiers et les protéines. | Jeu individuel puis collectif |
| Le parcours du nutriment | Comprendre que manger varié permet de répondre aux besoins du corps tout en se faisant plaisir. | <ul style="list-style-type: none"> Le mélange d'aliments variés (de différentes catégories) apporte au corps les nutriments dont il a besoin. Tous les nutriments contenus dans les aliments sont importants au fonctionnement du corps : protéines (animales ou végétales), glucides (sucres rapides, lents), lipides (corps gras), vitamines (ex : vitamine C), minéraux (ex : le calcium), fibres ou oligo-éléments (ex : le fer). Pour manger de tout, il est important de souvent goûter plusieurs fois des aliments que l'on n'aime pas (car les goûts évoluent), ou de les remplacer par d'autres qui ont des apports similaires. | Jeu collectif Course et évitement |
| Top Chef | Comprendre que manger équilibré c'est adapter son alimentation à son âge et au rythme de sa journée (ou de sa semaine). | <ul style="list-style-type: none"> Il existe des repères nutritionnels journaliers pour m'aider à savoir si je mange équilibré (<i>EX : 5 portions de fruits et légumes par jour, 1 à 2 produits laitiers par jour</i>). Pour manger le plus équilibré possible, les produits céréaliers, les protéines, et les légumes (ou fruits) sont essentiels à chacun des repas de la journée, y compris à l'heure du goûter | Jeu collectif Course et évitement + Atelier Famille n°1 « La cuisine en famille » |
| Les mauvaises influences | Devenir des consommateurs plus avertis. | <ul style="list-style-type: none"> La publicité et les emballages attirent parfois mon attention sur des produits ou des aliments dont il faut pourtant limiter la consommation (produits sucrés, graisses). Il existe des messages de santé qui me rappellent les bonnes habitudes à avoir. Moins un aliment est transformé, plus il est naturel et donc bon pour la santé. | Jeu collectif Course et évitement + Atelier Famille n°2 « Les courses folles » |
| Master-alim | Connaître les habitudes qui favorisent une alimentation saine et donc une bonne santé. | <ul style="list-style-type: none"> Pour "bien manger", je peux adopter de bonnes habitudes au quotidien. Les bonnes habitudes sont souhaitables car elles me permettent de mieux connaître mon corps, de le respecter, et de l'aider à bien grandir. Prendre conscience que manger, c'est aussi prendre du plaisir : développer mes sens, partager un moment avec les autres, par moments me faire plaisir par gourmandise, etc. | Jeu collectif Course et réflexions |

Ressources pour aller plus loin

POUR LES ADULTES

– Sites internet –

« Manger, bouger »

[Consulter le site Internet](#)

« Une bonne alimentation » - Dr Luc Bodin :

[Consulter le document](#)

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail :

[Consulter le site internet](#)

– Infographie –

Les objectifs du Programme National Nutrition Santé sur la période 2018 – 2022 :

[Consulter l'infographie](#)

« Comment manger mieux sans dépenser plus ? » par l'ADME :

[Consulter l'infographie](#)



AVEC LES ENFANTS

– Vidéos –

La série « L'alimentation » de 10 épisodes par CANOPÉ :

[Regarder la série de vidéos](#)

C'est pas sorcier : La Nutrition

[Regarder l'épisode](#)

– Infographies –

Les « fiches exposés » du média « Le Petit Quotidien » :

[Consulter les fiches](#)

« Équilibrer son alimentation : les bonnes recettes » par « Attitude Prévention » :

[Consulter l'infographie](#)

DESSINE TES BESOINS

Objectif

Faire le lien entre les besoins du corps et l'alimentation.

Messages clés :

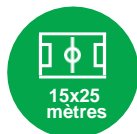
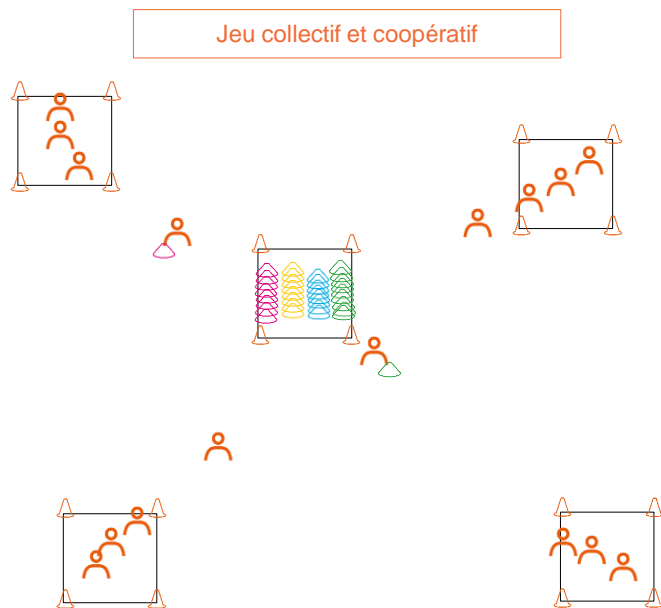
- Les besoins de mon corps varient en fonction de mon âge et de mes activités.
- Une bonne alimentation permet au corps de se construire, de se protéger et de recevoir de l'énergie.
- Se nourrir est un besoin fondamental qui est aussi lié au plaisir (découvrir de nouvelles saveurs, développer le sens du goût...).

S'ORGANISER

- 1 terrain

MATÉRIEL (par parcours)

- 20 plots
- 12x4 coupelles



But : Mettre le moins de temps possible pour déposer les coupelles dans les zones.

Consignes : Les joueurs se répartissent équitablement dans les 4 zones périphériques. Les coupelles sont toutes déposées dans la zone centrale.

L'objectif est commun à tous les joueurs : le plus rapidement possible, ils doivent essayer de répartir les coupelles de façon équitable et équilibrée :

- en nombre : même nombre de coupelles dans chaque zone à la fin ;
- en couleur : même nombre de coupelles d'une même couleur dans chaque zone à la fin.

Au signal de l'animateur, le premier joueur de chaque zone part chercher une coupelle au milieu. Puis il dépose sa coupelle dans n'importe quelle zone hormis celle dont il est originaire. Avant de la déposer, il doit taper dans la main du premier joueur de la colonne. Ainsi, il autorise son camarade à partir à son tour. Quand un joueur donne le relais et arrive dans une zone, il reste en attente dans cette dernière avant de recevoir le relais à son tour.

Lorsqu'un joueur ne respecte pas l'une des règles de jeu, il doit faire demi-tour et retourner déposer la coupelle qu'il tient dans les mains là où il l'avait prise.

Si il n'y a plus de coupelles dans la zone centrale, mais que la répartition dans les 4 zones n'est pas équitable, alors les joueurs ont exceptionnellement le droit d'aller chercher une coupelle dans une zone périphérique.

La partie s'arrête lorsque : toutes les coupelles sont déposées équitablement dans les zones périphériques. Faire une seconde partie pour battre le record de temps.

RÈGLES

- Il est interdit pour un même joueur de prendre plusieurs coupelles à la fois.
- Il est interdit de déposer une coupelle dans sa zone de départ.
- Il est interdit de sortir d'une zone sans avoir reçu le relais d'un camarade.

VARIABLES

- Pour faire varier la difficulté, augmenter ou réduire le nombre de coupelles, ou la distance entre les zones.
- Pour diminuer la difficulté, demander que les coupelles soient rangées de façon à n'avoir qu'une couleur par zone.
- Pour augmenter la difficulté, demander une répartition des coupelles particulière (ex. : dans cette zone : plus de rouges que de bleues, dans celle-ci : plus de vertes que de jaunes).
- Pour augmenter la difficulté, modifier le mode de déplacement (ex. : cloche-pied, course arrière...).

À partir de cette étape, les coupelles représentent des « aliments » et les zones périphériques sont renommées : « se construire », « se protéger », « avoir de l'énergie », « se faire plaisir ».

But : utiliser les « aliments » pour reproduire les motifs dans chacune des zones, le plus rapidement possible.

Consignes :

L'organisation générale du jeu reste identique. L'animateur dépose une annexe par zone.

Partie 1 : les besoins d'un enfant

L'objectif commun est d'utiliser les « aliments » de la zone centrale pour reproduire les motifs proposés en annexes dans les zones correspondantes.

Chaque motif nécessite un nombre « d'aliments » précis :

- « Se construire » : le motif est une pyramide de 10 « aliments »
- « Se protéger » : le motif est un bouclier de 10 « aliments »
- « Avoir de l'énergie » : le motif est une pile de 12 « aliments »
- « Se faire plaisir » : le motif est un smiley de 9 « aliments »

Attention, chaque motif doit avoir au moins un « aliment » de chaque couleur (4 couleurs) et respecter le nombre de coupelles indiqué. *La partie s'arrête lorsque les 4 motifs sont dessinés dans les zones correspondantes.*

Partie 2 : les besoins d'un adulte

L'objectif commun est maintenant de reproduire des motifs similaires à ceux proposés dans les motifs proposés en annexes, avec des quantités « d'aliments » nécessaires différentes puisqu'elles correspondent désormais aux besoins d'un adulte :

- « Se construire » : 6 « aliments »
- « Se protéger » : 12 « aliments »
- « Avoir de l'énergie » : 7 « aliments »
- « Se faire plaisir » : 11 « aliments »

La partie s'arrête lorsque les 4 motifs sont dessinés dans les zones correspondantes. Faire une seconde partie afin d'améliorer le record.



CONSEILS

- Ne pas dire aux enfants ce que le motif représente pour chacune des quatre zones.
- Avant la partie 2, réunir les enfants afin de leur expliquer les différences de quantités d'aliments nécessaires pour dessiner les besoins d'un adulte.



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer si les enfants communiquent entre eux pour la réalisation des motifs.
- Observer si les enfants font des réflexions particulières sur le nombre d'aliments nécessaires pour chacun des quatre motifs en partie 1 ou 2.

QUESTIONS

Ressentis et sensations

Le jeu était-il facile ?

Avez-vous reconnu les motifs des différentes fonctions ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

Quels sont les bienfaits de l'alimentation ?

Pourquoi est-il important d'avoir les quatre couleurs représentées dans chacune des zones ?

Connaissances et bonnes pratiques

Quelles sont les trois fonctions principales de l'alimentation ?

Pourquoi les besoins d'un adulte sont-ils différents de ceux d'un enfant ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Le principe des courses et des changements de zones n'était pas compliqué, il était cependant nécessaire de **communiquer les uns avec les autres** afin de compléter les objectifs de chaque zone au plus vite. Dans les motifs, il y a avait **une pyramide** pour la fonction « se construire » ; **un bouclier** pour la fonction « se protéger » ; **une pile** pour la fonction « avoir de l'énergie » ; enfin **un smiley** pour la fonction « se faire plaisir ».

Pour réussir le jeu, vous deviez dessiner les motifs de chacune des fonctions. Dans la vie c'est le même principe et **pour être en bonne santé, il est recommandé de respecter toutes les fonctions de l'alimentation** pour leurs effets positifs sur la santé : **bien grandir, combattre les maladies, être dynamique et éviter la fatigue, etc.** De plus, lorsque l'on mange c'est important de **se faire plaisir pour tester de nouvelles saveurs.**

Pour chacune de ces fonctions, il était essentiel d'avoir les quatre couleurs d'aliments car dans la vie, **un même aliment peut être utile pour le développement de plusieurs fonctions.**

L'alimentation est essentielle **pour la bonne santé du corps** : elle lui permet par exemple d'éviter les maladies (**SE PROTÉGER**), de grandir et d'avoir une bonne croissance (**SE CONSTRUIRE**), ou encore de pratiquer des activités variées (**AVOIR DE L'ÉNERGIE**). Enfin l'alimentation c'est aussi se faire plaisir en développant ses goûts et en découvrant de nouvelles saveurs.

Selon l'âge et les activités, les besoins du corps évoluent, l'alimentation peut donc varier en conséquence. **Les besoins entre un adulte et un enfant ne sont par exemple pas les mêmes**, ils ne vont pas consommer les mêmes quantités. Par ailleurs, **un même aliment contribue au développement de plusieurs fonctions.**

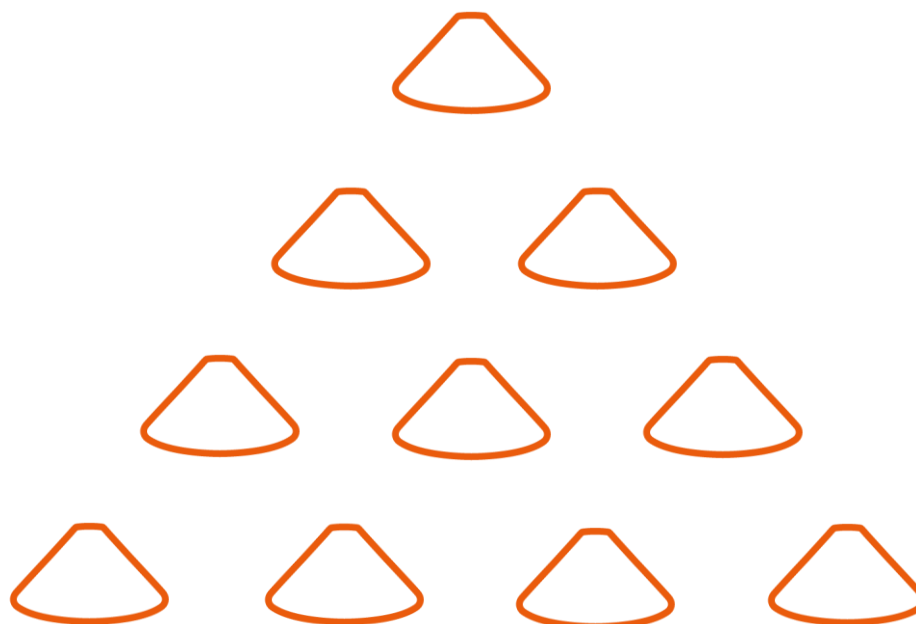


PISTE POUR MENER LE DÉBAT

- Un relais de la parole : les enfants sont disposés en cercle. La parole doit faire le tour complet du cercle pour permettre à chaque enfant de s'exprimer s'il le souhaite. Pour donner la parole au voisin, il faut lui taper dans la main.

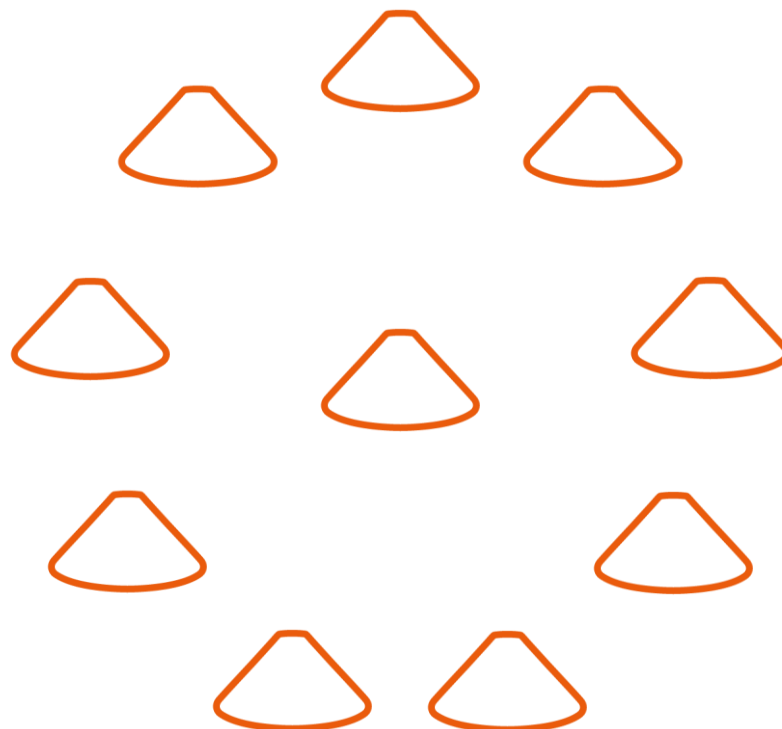
(À placer dans l'une des quatre zones)

SE CONSTRUIRE



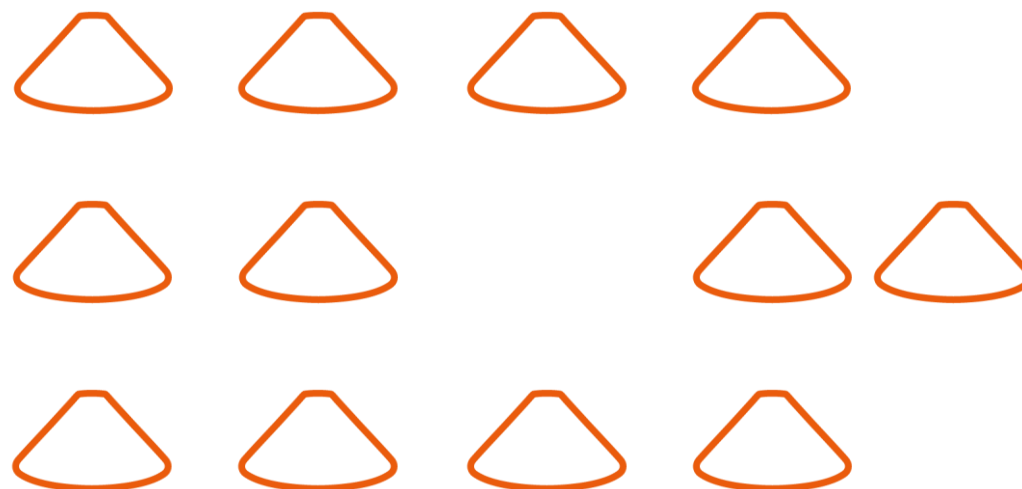
(À placer dans l'une des quatre zones)

SE PROTÉGER



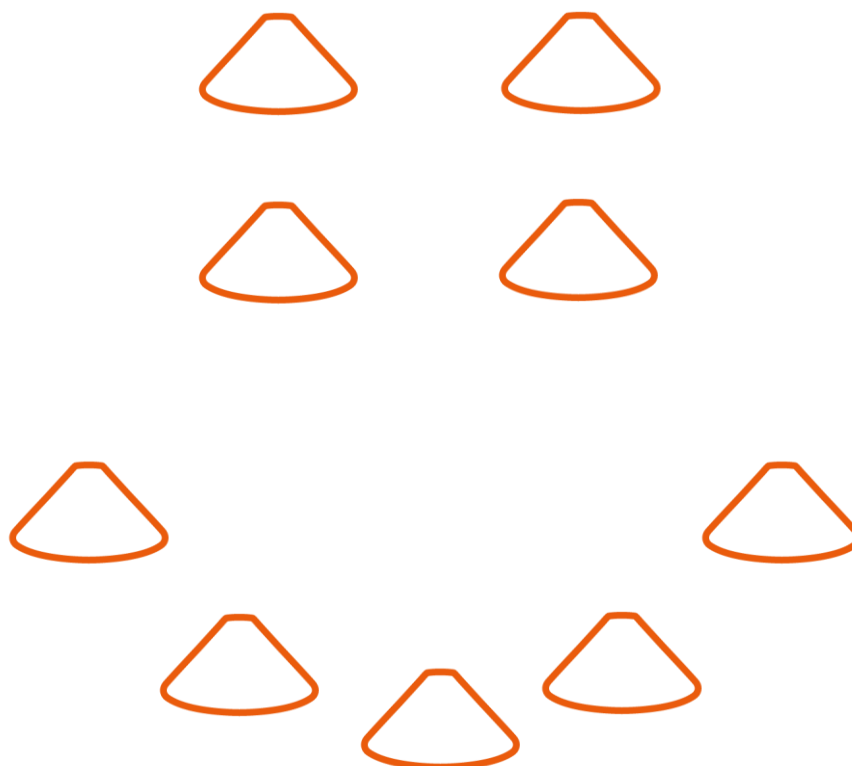
(À placer dans l'une des quatre zones)

AVOIR DE L'ÉNERGIE



(À placer dans l'une des quatre zones)

SE FAIRE PLAISIR



DU RYTHME !

Objectif

Découvrir les différentes catégories d'aliments qui existent

Messages clés :

- Tous les aliments sont importants pour le corps, et peuvent être classés en différentes catégories : certaines qui sont plutôt à favoriser et d'autres à limiter.
- Les catégories d'aliments importantes mais à limiter sont : les matières grasses, les produits sucrés, le sel, les boissons sucrées, la charcuterie et les produits ultra-transformés.
- Les catégories d'aliments importantes à consommer en fonction de ses besoins sont : les fruits et les légumes, les légumineuses, les produits céréaliers, les poissons et fruits de mer, l'eau, les produits laitiers et les protéines.

Jeu individuel puis collectif

S'ORGANISER

- 1 collectif
- 1 terrain

MATÉRIEL

 Annexes



But : Être encore en jeu à la fin du temps imparti.

Consignes :

Les enfants sont placés face à l'animateur, espacés les uns des autres d'un mètre minimum.

Au début de chaque partie, l'animateur montre aux enfants les mouvements à retenir en précisant la couleur correspondante pour chacun d'eux ([annexe 1](#)). Une fois mémorisés, l'animateur énonce des couleurs et les enfants doivent, le plus rapidement possible, réaliser les mouvements associés.

Si un joueur se trompe ou s'il n'est pas assez rapide, il doit effectuer un gage avant de pouvoir revenir dans la partie en cours (ex. : *faire le tour d'un plot à cloche-pied, faire un tour de la zone de jeu...*).

Il est possible de faire une partie d'entraînement pour que les enfants s'approprient les nouveaux mouvements avant de procéder à l'élimination.

Partie 1 : Les enfants doivent mémoriser les mouvements des 3 premières couleurs.

Partie 2 : Les enfants doivent mémoriser les mouvements des 3 couleurs suivantes (6 couleurs en tout).

Partie 3 : Les enfants doivent mémoriser les mouvements des 3 dernières couleurs (9 couleurs en tout).

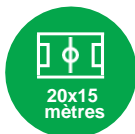
La partie s'arrête lorsque : le temps imparti de 3 minutes est écoulé.

RÈGLES

- Il est interdit de contester la décision de l'animateur.
- Une fois éliminé, il est autorisé de continuer à s'entraîner à l'extérieur de la zone de jeu.

VARIABLES

- Si mémoriser 9 mouvements s'avère difficile, il est possible de faire plusieurs fois la même partie.
- Pour augmenter la difficulté, l'animateur peut ajouter des couleurs supplémentaires.
- Pour augmenter la difficulté, l'animateur peut énoncer les couleurs de plus en plus rapidement.
- Pour faire varier les motricités mises en jeu, changer les mouvements associés à chacune des couleurs.



À partir de cette étape, les couleurs sont remplacées par les différentes « **catégories d'aliments** ».

But : Reproduire les mouvements associés à chaque catégorie d'aliments sans se tromper.

Consignes :

Parties 1 et 2 : L'objectif est de reproduire le mouvement **associé à la catégorie d'aliment** qu'il faut mémoriser (**annexe 1**). Dans la 1^{ère} partie, les enfants doivent mémoriser les mouvements des 4 premières catégories d'aliments. Dans la 2^{ème} partie, les enfants doivent mémoriser les mouvements des 9 catégories d'aliments.

Partie 3 : L'animateur annonce **des aliments parmi la liste** présente en **annexe 1**. Les joueurs doivent reproduire le mouvement associé à la catégorie de l'aliment.

Ex. : Si la catégorie « viande » est associée au mouvement « lever les bras vers le ciel », alors les enfants doivent réaliser ce mouvement lorsque l'animateur annoncera des aliments comme « poulet » ou « steak haché ».

Partie 4 : Constituer plusieurs équipes mixtes et équilibrées (de 3 à 5 enfants). L'animateur annonce des **combinaisons de 5 aliments**. Les équipes ont 1 minute pour déterminer et préparer l'enchaînement des motricités associées aux catégories d'aliments. Si l'animateur constate une erreur de l'un des participants, toute l'équipe doit faire le gage.

Toutes les parties s'arrêtent lorsque le temps imparti de cinq minutes est écoulé.



CONSEILS

- L'animateur peut énoncer des aliments ne se trouvant pas dans l'annexe.
- L'animateur peut adapter ou modifier les motricités présentes sur l'annexe.



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer si les enfants connaissent les différentes catégories d'aliments et savent associer un aliment à la bonne catégorie.
- Observer si les enfants savent quelles sont les catégories d'aliments à favoriser et à limiter.

QUESTIONS

Ressentis et sensations

Était-il plutôt facile ou difficile d'associer l'aliment annoncé au bon mouvement ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

Avez-vous identifié des différences entre les catégories de mouvements ?

Est-ce que certaines catégories sont plus importantes que d'autres ?

Connaissances et représentations

Quelles sont les catégories d'aliments à favoriser ? A limiter ?

Qu'est ce que veut dire « manger varié et équilibré » ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Les mouvements sont faciles mais avec l'ajout de catégories d'aliments, cela se complique davantage. Il pouvait être facile de faire une erreur, soit en se trompant de catégorie pour l'aliment annoncé, soit en associant un mauvais mouvement à la catégorie. **Au fur et à mesure du jeu, il est devenu de plus en plus facile de retenir les catégories et les motricités associées.**

Les mouvements étaient divisés en **2 catégories** : des mouvements faciles et des mouvements plus difficiles (ex. : *pompe, squat, fente*). Ils correspondaient respectivement aux **catégories d'aliments à manger en moyenne ou grande quantité** (comme **les fruits et légumes, les céréales ou les légumineuses**) et celles **à manger en petites quantité** (comme **les matières grasses ou les produits sucrés**). Pour gagner dans le jeu, il fallait réussir tous les mouvements, ils étaient tous importants. Pour l'alimentation c'est la même chose, **tous les aliments sont importants et nécessaires au corps, seulement en quantités différentes.**

Demander à plusieurs enfants d'énumérer les différentes catégories d'aliments en précisant si elles sont à limiter ou favoriser. Les catégories d'aliments importantes à consommer en grandes quantités sont : les **fruits et les légumes, les légumineuses, les produits céréaliers, les poissons et fruits de mer, l'eau, les produits laitiers et la viande**. Les catégories d'aliments à manger en quantités limitées sont : les **matières grasses, les produits sucrés, le sel, les boissons sucrées, la charcuterie et les produits ultra-transformés.**

Manger « **varié et équilibré** », c'est manger fréquemment des aliments de chaque catégorie, car tous ont leur place dans l'assiette, mais en quantités adaptées.



PISTE POUR MENER LE DÉBAT

- Réaliser une production écrite (tableau, schéma,..) pour résumer les différentes catégories d'aliments et noter des exemples d'aliments associés.

ANNEXE 1 (JEU SANS THEME et JEU AVEC THEME)

CONSEIL : Garder les feuilles pour vérifier les réponses des enfants.

| Couleur | Rouge | Vert | Jaune | Orange | Violet |
|----------------------------|---|--|--|---|--|
| Mouvement | Je fais des talons-fesses sur place | Je fais des montées de genoux sur place | Je fais une pompe au sol | Je fais de la course jambes tendues sur place | Je fais un squat |
| Catégorie D'aliment | Viande | Fruits et Légumes | Matières grasses | Céréales | Produits sucrés |
| Exemples d'aliments | <ul style="list-style-type: none"> - Poulet - Porc - Dinde - Agneau - Bœuf - Canard - Escalope | <ul style="list-style-type: none"> - Banane - Courgette - Carotte - Ananas - Pomme - Tomate - Raisin - Salade - Asperge | <ul style="list-style-type: none"> - Beurre - Huile d'arachide - Crème fraîche - Margarine | <ul style="list-style-type: none"> - Blé (pâtes...) - Maïs - Quinoa - Riz | <ul style="list-style-type: none"> - Soda - Jus de fruits - Sirop - Biscuits - Chocolat - Cacao - Confiture - Pâte à tartiner - Bonbons |
| A manger en... | ...quantité moyenne | ...grande quantité | ...petite quantité | ...grande quantité | ...petite quantité |

ANNEXE 1 (JEU SANS THEME et JEU AVEC THEME)

CONSEIL : Garder les feuilles pour vérifier les réponses des enfants

| <i>Couleur</i> | Bleu | Rose | Marron | Noir |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
| <i>Mouvement</i> | Je saute vers le haut | Je saute pieds joints sur place | Je tends mes bras sur le côté | Je fais une fente avant |
| <i>Catégorie D'aliment</i> | Produits laitiers | Poissons et fruits de mer | Légumineuses | Produits salés ou ultra-transformés |
| <i>Exemples d'aliments</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Yaourt - Petit suisse - Camembert - Lait - Gruyère - Fromage blanc | <ul style="list-style-type: none"> - Saumon - Cabillaud - Truite - Huîtres - Moules - Crevettes - Poulpe | <ul style="list-style-type: none"> - Pois chiches - Lentilles - Haricots blancs - Fèves - Haricots rouges - Soja - Pois cassés | <ul style="list-style-type: none"> - Sel fin - Fleur de sel - Gros sel - Chips - Cacahuètes - Nuggets - Charcuterie - Saucisson - Pâté - Bacon |
| <i>A manger en...</i> | ...quantité moyenne | ...quantité moyenne | ...grande quantité | ...petite quantité |

LE PARCOURS DU NUTRIMENT

Objectif

Comprendre que manger varié répond aux besoins du corps tout en se faisant plaisir.

Messages clés :

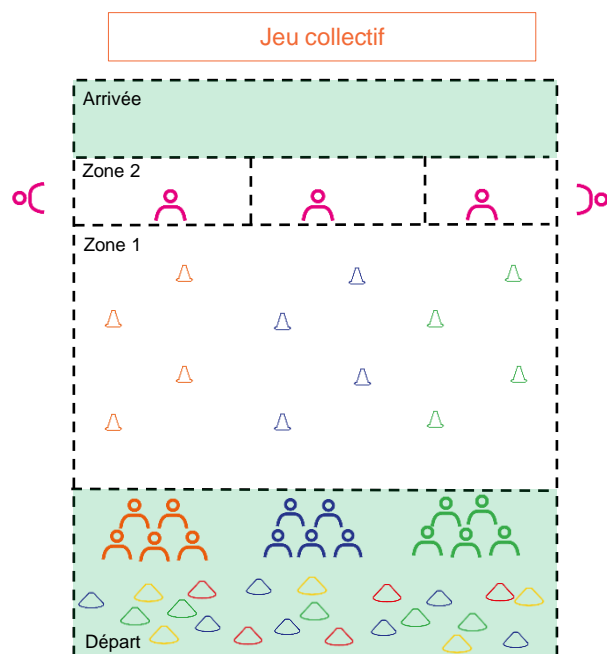
- Le mélange d'aliments variés (de différentes catégories) apporte au corps les nutriments dont il a besoin.
- Tous les nutriments contenus dans les aliments sont importants au fonctionnement du corps : protéines (animales ou végétales), glucides (sucres rapides, lents), lipides (corps gras), vitamines (ex. : vitamine C), minéraux (ex. : le calcium), fibres ou oligo-éléments (ex. : le fer).
- Pour manger de tout, il est important de souvent goûter à nouveau des aliments que l'on aime pas (car les goûts évoluent), ou de les remplacer par d'autres qui ont des apports similaires.

S'ORGANISER

- 3 équipes
- 1 terrain

MATÉRIEL

- 50 Coupelles
- 3 Jeux de chasubles
- 12 Plots
- Annexes



But : Être la première équipe à amener une coupelle de chaque couleur dans la zone d'arrivée.

Consignes :

Faire 4 équipes mixtes et équilibrées. Désigner une équipe qui tiendra le rôle de défenseur, les 3 autres équipes seront attaquantes. Les chasubles sont pour les attaquants, ils s'accrochent à la ceinture sur le côté.

Regroupés en équipes, les attaquants se placent dans la zone de départ et attendent le signal pour démarrer. 3 défenseurs se placent dans la zone 2 (environ 3-4 mètres de longueur) devant les parcours. Les autres défenseurs sont à l'extérieur du terrain en attente.

Au signal de l'animateur, le premier attaquant de chaque équipe ramasse une coupelle et s'élance sur le parcours (ex. : *slalom entre des plots*). Il réalise le slalom et se présente face au défenseur dans la zone 2. Si l'attaquant passe en zone d'arrivée sans se faire attraper sa chasuble, il peut déposer sa coupelle pour son équipe. S'il se fait arracher sa chasuble par le défenseur ou s'il ne parvient pas à réaliser le parcours correctement, il doit retourner à la zone de départ.

Un attaquant ne peut commencer son parcours qu'une fois que le coéquipier précédent a terminé (gagné ou perdu) son duel face au défenseur. Les défenseurs en attente remplacent leurs coéquipiers lorsqu'ils ne parviennent pas à attraper la chasuble d'un attaquant.

La partie s'arrête lorsque le temps imparti de trois minutes est terminé ou lorsque toutes les équipes ont ramené une coupelle de chaque couleur dans la zone d'arrivée. Faire plusieurs parties en changeant les rôles des équipes.

RÈGLES

- Il est interdit de prendre plusieurs coupelles à la fois.
- Il est interdit d'avoir plus de 2 joueurs en jeu sur le même parcours.
- Il est interdit pour les attaquants de tenir ou de cacher sa chasuble.
- Il est interdit pour les défenseurs de ceinturer ou de pousser les attaquants.
- Il est interdit pour un défenseur de sortir de sa zone.
- Il est interdit pour un attaquant de revenir dans une zone arrière.
- Les retours à la zone de départ se réalisent par l'extérieur du terrain.

VARIABLES

- Pour faire varier les motricités mises en jeu, faire varier le parcours et sa difficulté avec le matériel dont vous disposez.



À partir de cette étape, les coupelles sont remplacées par des étiquettes « **aliments** » (annexe 1) et les zones sont renommées. La zone de départ devient le « **marché** », la zone 1 devient celle de la « **préparation des aliments** », la zone 2 devient le « **corps** » (zone d'arrivée). Les défenseurs représentent le « **goût** ».

But : Apporter au corps les nutriments dont il a besoin.

Consignes :

L'organisation générale est identique au jeu sans thème.

Dans la zone du « **corps** », un représentant du « **goût** » peut attraper la chasuble d'un attaquant. S'il y parvient, il a le droit de consulter « **l'aliment** » qu'il transporte. **Si le représentant du « goût » aime l'aliment de l'attaquant, il le laisse passer jusqu'au « corps ». En revanche s'il n'aime pas « l'aliment », il peut refuser et renvoie l'attaquant.**

Chaque « **aliment** » a un certain nombre de « **nutriments** » inscrits sur les cartes. Un nutriment représente 1 point. L'objectif est d'atteindre 4 points minimum et 6 points maximum pour chacun des nutriments afin que le « **corps** » fonctionne bien. Lorsqu'un attaquant atteint le « **corps** » avec son « **aliment** », il doit cocher dans le tableau les points apportés pour chaque nutriment écrit sur « **l'aliment** » (annexe 2).

Si le score pour un nutriment atteint 7 points, alors l'équipe perd automatiquement la partie. *La partie s'arrête à la fin du temps imparti de 5 minutes ou lorsqu'une équipe a atteint le score cible (entre 4 et 6 points) pour chaque nutriment. Faire plusieurs parties en changeant les rôles.*

CONSEILS



- Expliquer en introduction ce qu'est un nutriment : « Il s'agit d'un élément fournissant les apports dont le corps a besoin pour vivre. Les principaux nutriments se trouvent dans la nourriture. ».
- Imager le parcours avec une phrase de ce type : « Vous devez prendre des aliments au marché, puis bien préparer les aliments pour atteindre la bouche et apporter au corps les nutriments dont il a besoin. ».

COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVÉ



- Observer les stratégies utilisées par les enfants pour remplir le tableau des nutriments.
- Observer si les enfants communiquent entre eux sur les points apportés au corps.

QUESTIONS

Ressentis et sensations

Était-ce facile d'apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin ?

Qu'est-ce qui était le plus difficile ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

Quelles solutions avez-vous trouvées pour amener vos nutriments jusqu'au bout ?

Pourquoi est-ce parfois important de « goûter » plusieurs fois ?

Connaissances et bonnes pratiques

Quels sont les nutriments importants pour le fonctionnement du corps ?

Dans la vie, que peut-on faire lorsque l'on n'aime pas un aliment ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin n'est pas évident. Tout d'abord, on fallait prendre « **l'aliment** » au « **marché** », puis le « **préparer** » pour le passage du « **goût** » afin d'arriver au « **corps** ». De plus, il fallait prendre conscience des **différents nutriments qui existent** afin de tous les apporter au « **corps** » **avec les proportions adaptées. Le choix du « goût » était vraiment une étape délicate** : être refusé avec son « **aliment** » après toute la « **préparation** » pouvait être une déception.

Dans le quotidien comme dans le jeu, le « **goût** » **détermine si l'on aime un aliment ou non**. Parfois, cela peut empêcher le « **corps** » d'avoir des nutriments nécessaires à son développement. Il y avait plusieurs choix pour que le « **goût** » aime un aliment : **réessayer plusieurs fois avec le même aliment**, ou en **choisir un autre avec des apports similaires**. Les **goûts évoluent avec le temps et tester plusieurs fois un aliment** permet souvent de finir par l'aimer. Il ne faut donc pas hésiter à **régulièrement goûter à nouveau tous les aliments**.

Le corps trouve dans les aliments tous les nutriments nécessaires pour son bon fonctionnement: **protéines** (animales ou végétales), **glucides** (sucres rapides, lents), **lipides** (corps gras), **vitamines** (ex. : vitamine C), **minéraux** (ex. : le calcium), **fibres ou oligo-éléments** (ex. : le fer). Ils **contiennent tous plusieurs nutriments avec des quantités variables**.

Dans la vie, il est possible de **préparer différemment un aliment que l'on aime moins ou pas**. Par exemple, cuisiner des légumes en gratin ou dans une quiche vous permettra de manger des légumes que vous n'aimez pas particulièrement à la vapeur.

PISTE POUR MENER LE DÉBAT















- Exploiter le tableau en annexe complété par les enfants dans le jeu pour questionner et faire réagir les enfants (par équipe ou en grand groupe).

ANNEXE 1 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer en 3 exemplaires)















| OEUF | ORANGE | CACAO | CORDON BLEU | LAIT | TOMATES |
|---|---|--|---|---|---|
|  <p>Protéines Minéraux Vitamines</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines Minéraux</p> |  <p>Lipides Minéraux Glucides</p> |  <p>Protéines Lipides</p> |  <p>Protéines Minéraux Vitamines</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines</p> |
| POMMES DE TERRE | BEURRE | POULET | RAISIN | PATES | KIWI |
|  <p>Glucides Minéraux Fibres/oligo-éléments</p> |  <p>Lipides</p> |  <p>Protéines Lipides Minéraux</p> |  <p>Vitamines Minéraux Fibres/oligo-éléments</p> |  <p>Glucides Protéines Lipides</p> |  <p>Vitamines Fibres/oligo-éléments Minéraux</p> |

ANNEXE 1 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer en 3 exemplaires)





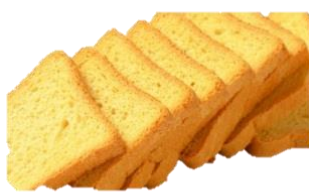







| BETTERAVE | JUS D'ORANGE | ÉPINARDS | SAUCISSES | FROMAGE BLANC | RIZ |
|--|--|---|---|---|---|
|  <p>Minéraux Glucides Fibres/oligo-éléments</p> |  <p>Glucides</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments</p> |  <p>Protéines Lipides</p> |  <p>Protéines Lipides</p> |  <p>Glucides Protéines</p> |
| LENTILLES | THON | EAU MINÉRALE | CHIPS | CRÈME DE MARRON | SALADE VERTE |
|  <p>Protéines Fibres/oligo-éléments</p> |  <p>Protéines Lipides</p> |  <p>Minéraux</p> |  <p>Lipides Glucides</p> |  <p>Glucides Fibres/oligo-éléments</p> |  <p>Vitamines Minéraux Fibres/oligo-éléments</p> |

ANNEXE 1 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer en 3 exemplaires)













| POISSON | GRUYÈRE | YAOURT | ABRICOT | BISCOTTE | BANANES |
|---|---|--|---|---|---|
|  <p>Protéines Lipides Fibres/oligo-éléments</p> |  <p>Protéines Lipides Minéraux</p> |  <p>Minéraux Protéines Glucides</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments Glucides Vitamines</p> |  <p>Glucides Fibres/oligo-éléments Protéines</p> |  <p>Protéines Glucides Fibres/oligo-éléments</p> |
| PAIN | CAROTTE | CONFITURE | JUS DE FRUIT | | |
|  <p>Glucides Lipides Protéines</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines Minéraux</p> |  <p>Glucides Fibres/oligo-éléments</p> |  <p>Vitamines Glucides</p> | | |

ANNEXE 1 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer en 3 exemplaires)



| HARICOTS | PÊCHE | MAÏS | SOUPE | POMME | PAIN AU CHOCOLAT |
|--|---|---|--|--|---|
|  <p>Fibres/oligo-éléments</p> |  <p>Vitamines</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments Glucides</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines</p> |  <p>Lipides Glucides</p> |
| STEAK HACHÉ | SARDINE | PETIT POIS | GLACE | | |
|  <p>Protéines Lipides</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments Glucides</p> |  <p>Fibres/oligo-éléments Protéines Vitamines</p> |  <p>Glucides Lipides</p> | | |

ANNEXE 2 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer 1 fois par équipe, et placer dans la zone d'arrivée)

| Nutriments Score cible | Protéines (animales ou végétales) | Glucides (Sucres rapides, lents) | Lipides (Corps gras) | Vitamines (ex : vitamines C) | Minéraux (ex : Calcium) | Fibres et oligo-éléments (ex : Fer) |
|---|---|--|--------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |

TOP CHEF

Objectif

Comprendre que manger équilibré c'est adapter son alimentation à son âge et au rythme de sa journée (ou de sa semaine).

Messages clés :

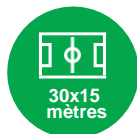
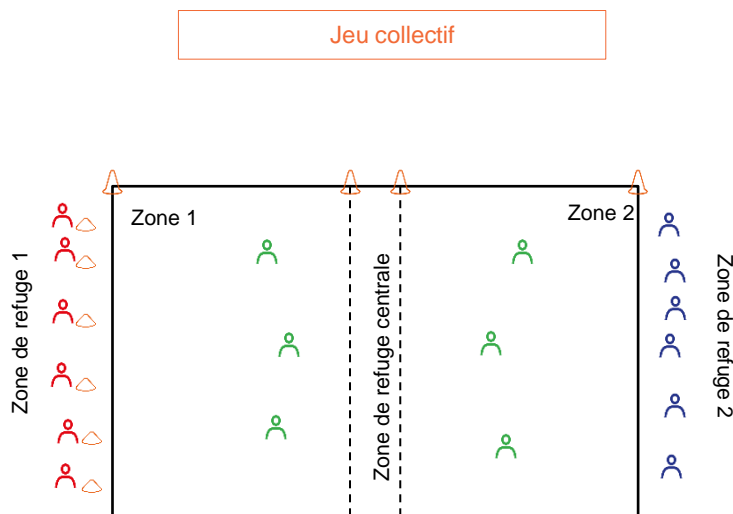
- Il existe des repères nutritionnels journaliers pour m'aider à savoir si je mange équilibré (ex. : 5 portions de fruits et légumes par jour, 1 à 2 produits laitiers par jour).
- Pour manger le plus équilibré possible, les produits céréaliers, les protéines, et les légumes (ou fruits) sont essentiels à chacun des quatre repas de la journée, y compris à l'heure du goûter.

S'ORGANISER

- 3 équipes
- 1 terrain

MATÉRIEL

- 8 plots
- 3 jeux de chasubles
- Annexes
- 12 cerceaux
- 30 coupelles



But : Transporter le maximum de coupelles de la zone de refuge 1 vers la zone de refuge 2.

Consignes :

Former 3 équipes mixtes et équilibrées. Placer les équipes sur le terrain comme indiqué sur le schéma. Il y aura deux équipes d'attaquants (en rouge et en bleu sur le schéma) et une équipe de défenseurs (en vert sur le schéma).

Les joueurs ne peuvent pas sortir de leur zone : les joueurs des zones 1 restent dans les zones 1 (zone 1 et zone de refuge 1), les joueurs des zones 2 restent dans les zones 2 (zone 2 et zone de refuge 2). Les attaquants des deux zones peuvent aller dans la zone de refuge centrale. Les défenseurs ne peuvent pas pénétrer dans toutes les zones de refuge.

Les attaquants de la zone 1 doivent apporter les coupelles dans la zone de refuge centrale. Un attaquant de la zone 2 récupère la coupelle dans la zone de refuge centrale et l'amène dans la zone de refuge 2.

Pour ralentir les attaquants, les défenseurs peuvent les toucher à deux mains. Un attaquant touché doit alors rester sur place, lever la main et compter à voix haute pendant 10 secondes avant de pouvoir repartir. Le défenseur récupère la coupelle de l'attaquant s'il en avait une et la repose dans la zone de refuge correspondante.

La partie s'arrête lorsque toutes les coupelles ont été transportées dans la zone de refuge 2, ou à la fin du temps imparti de 3 minutes. *Si le temps le permet, faire 3 parties de sorte que chaque équipe joue dans chacun des rôles. Les gagnants sont les deux équipes ayant transporté le plus grand nombre de coupelles vers la zone de refuge 2, ou les plus rapides à l'avoir fait.*

RÈGLES

- Il est interdit pour un attaquant de transporter plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit de lancer une coupelle ou de se faire des passes avec les coupelles.
- Il est interdit pour un défenseur d'entrer dans les zones de refuge, y compris celle du centre.
- Il est interdit de se pousser ou de se bousculer.

VARIABLES

- Pour augmenter la difficulté des attaquants, ils ne peuvent pas rester dans une zone refuge plus de 5 secondes.
- Pour diminuer la difficulté des attaquants, accrocher un flag à la ceinture des défenseurs : les attaquants peuvent désormais figer (10 secondes) les défenseurs en leur retirant leur flag.
- Pour équilibrer le rapport de force et la durée des manches, augmenter ou réduire le nombre de coupelles.

À partir de cette étape, la zone de refuge 1 représente désormais « l'épicerie », la zone de refuge 2 représente la zone des « 4 repas de la journée » symbolisés avec un cerceau par repas. Les défenseurs représentent le « grignotage ». Les coupelles sont remplacées par des « aliments » en annexe.

But : Composer 4 repas équilibrés sur la journée.

Consignes :

Placer 4 cerceaux dans la zone des « 4 repas de la journée » et remplacer les coupelles par les « aliments » (en annexe 1). Chacun des cerceaux représente un des 4 repas (identifiés grâce à l'annexe 4) qu'il faudra composer grâce aux « aliments ».

Placer également 8 cerceaux dans la zone centrale, qui permettront de classer les aliments en fonction de leurs catégories (identifiées grâce à l'annexe 3).

Les enfants qui représentent le « grignotage » doivent empêcher la construction du repas en suivant les mêmes règles que dans le jeu sans thème.

Les attaquants de la zone 1 doivent désormais apporter les « aliments » qu'ils pensent utiles à la constitution des repas dans le cerceau correspondant à la bonne catégorie d'aliments (1 cerceau par catégorie d'aliment, les catégories sont celles indiquées en annexe 2). Un joueur vérifie que les « aliments » sont bien placés dans leur catégorie. Les attaquants de la zone 2 récupèrent ces aliments pour constituer les repas de la journée.

Dans l'annexe 2, les portions recommandées sont volontairement effacées afin que les attaquants tentent par eux-mêmes de construire des repas équilibrés avec les aliments apportés. A noter, seuls les attaquants de la zone 2 ont accès à l'annexe 2 qui sera placée dans la zone des « 4 repas de la journée » de la journée. La correction se fera lors du débat.

La partie s'arrête lorsque le temps imparti de 5 minutes est écoulé. Faire 3 parties pour que toutes les équipes composent leurs repas. Utiliser un moyen pour retenir les menus constitués par toutes les équipes (prise de note, photo, etc.). A la fin des 3 parties, les joueurs votent pour l'équipe qui a le plus équilibré ses repas sur la journée.



CONSEILS

- Encourager les attaquants en zone 2 à se concerter, à communiquer entre eux ou à créer un menu avant de se lancer dans la récupération des aliments, pour que les quatre repas soient équilibrés.
- Prévenir les attaquants de la zone 2 qu'ils peuvent « cuisiner » les aliments en annexe (ex. : des carottes peuvent être râpées pour faire une entrée ou cuites pour accompagner une viande).



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer si les joueurs arrivent à composer 4 repas équilibrés.
- Observer comment et si les joueurs communiquent au sein d'une même zone, mais aussi entre zones pour constituer les repas.

QUESTIONS

Ressentis et sensations

Était-il facile de composer les 4 repas ?

Quel était le principal obstacle à la construction des repas ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

En quoi le grignotage est un obstacle dans l'alimentation ?

Comment peut-on faire pour manger équilibrer ?

Connaissances et bonnes pratiques

Comment se construit l'équilibre nutritionnel ?

Quelles sont les catégories d'aliments à limiter et les catégories d'aliments à favoriser ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Il était difficile de créer des repas équilibrés. Il y avait parfois peu d'aliments dans certaines catégories et beaucoup dans d'autres. Les attaquants étaient mis en difficulté par le « grignotage » pour amener les aliments en provenance de « l'épicerie ». Puis le choix des aliments pour les « tops chefs » prenait du temps : il fallait se concerter et communiquer avec le groupe avant de ramener l'aliment. Enfin sur le retour pour composer l'assiette du repas, les joueurs faisaient de nouveau face au « grignotage ».

Dans le jeu, le « grignotage » empêchait de récupérer certains aliments nécessaires à la composition des différents repas. Dans la vie, grignoter peut couper l'appétit, donc empêcher de manger correctement pendant les repas. Les aliments sucrés, salés, ou gras sont les aliments les plus grignotés.

Dans la vie comme dans le jeu, pour manger équilibrer, il est conseillé de choisir ses aliments, et surtout de bien réfléchir à la composition des repas. Pour s'aider, il existe des repères nutritionnels journaliers préconisant des proportions de chaque catégorie. Par exemple, 5 portions de fruits et légumes par jour.

Tenter de faire deviner aux enfants les repères nutritionnels de chaque catégorie (annexe 2). L'équilibre nutritionnel se construit sur une journée, même plutôt sur une semaine à l'aide de repères nutritionnels journaliers. Les aliments à limiter sont les aliments gras, salés et sucrés. Les aliments à favoriser sont les légumes, les féculents et les produits céréaliers, qui sont essentiels à tous les repas y compris au goûter. Il est important d'essayer de respecter au maximum ces recommandations car elles permettent d'apporter toute l'énergie dont le corps a besoin pour un fonctionnement idéal.



PISTES POUR MENER LE DÉBAT

- Introduire le débat par un tour de parole : demander aux enfants s'ils pensent manger équilibré après avoir vu les repères.
- Utiliser l'annexe 2 comme une production écrite pour l'afficher dans l'établissement.

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

CONSEIL : Attention certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (EX : frites = féculents + matières grasses). Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.

(À placer dans la zone de « l'épicerie »)



















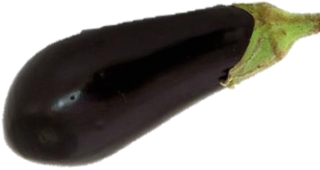







| | | | | | |
|-----------------------|--|---|--|--|---------------------------------|
| <p>Bananes</p> | <p>Carottes</p> | <p>Steak haché</p> | <p>Pommes de terre</p> | <p>Bol de céréales</p> | <p>Lait</p> |
| <p>Œufs</p> | <p>Frites (féculents, matières grasses)</p> | <p>Poisson pané</p> | <p>Soupe de légumes</p> | <p>Bol de céréales</p> | <p>Riz</p> |
| <p>Pâtes</p> | <p>Haricots verts</p> | <p>Tomates</p> | <p>Lentilles (légumineuses)</p> | <p>Haricots rouges (légumineuses)</p> | <p>Brocolis</p> |
| <p>Cerises</p> | <p>Gâteau au chocolat (produits sucrés, matières grasses)</p> | <p>Confiture (produits sucrés)</p> | <p>Pain (féculents)</p> | <p>Poulet</p> | <p>Escalope de dinde</p> |

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

(À placer dans la zone de « l'épicerie »)

CONSEIL : Attention certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (EX : frites = féculents + matières grasses). Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.



| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| Pâtes  | Lasagnes (féculents, viande, légumes)  | Pamplemousse  | Oranges  | Clémentines  | Abricots  |
| Eau  | Eau  | Brique de jus  | Brique de jus  | Eau  | Eau  |
| Pain (féculents)  | Poivrons  | Potiron (légumes)  | Courgettes  | Aubergines  | Kiwi  |
| Brioche (produits sucrés, matières grasses)  | Chocolat  | Chips (produits salés, matières grasses, féculents)  | Pâte à tartiner chocolat (produits sucrés, matières grasses)  | Saucisses  | Semoule  |

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

(À placer dans la zone de « l'épicerie »)

CONSEIL : Attention certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (EX : frites = féculents + matières grasses). Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.



| | | | | | |
|---|--|--|--|------------------------------------|---|
| <p>Pâtes</p> | <p>Couscous (viande, féculents, légumes, légumineuses)</p> | <p>Jambon</p> | <p>Endives</p> | <p>Salade verte</p> | <p>Fromage (matières grasses, produits laitiers)</p> |
| <p>Oignons</p> | <p>Quiche lorraine (viande et œufs, produits laitiers, féculents)</p> | <p>Biscuits (Produits sucrés)</p> | <p>Pain (féculents)</p> | <p>Pain (féculents)</p> | <p>Soda</p> |
| <p>Poivrons</p> | <p>Petits pois (légumineuses)</p> | <p>Chou-fleur</p> | <p>Poireaux</p> | <p>Pommes de terre</p> | <p>Hamburger (féculents, matières grasses, viande)</p> |
| <p>Sorbet aux fruits (produits sucrés)</p> | <p>Paëlla (féculents, fruits de mer, viande)</p> | <p>Croque-monsieur (féculents, charcuterie, matières grasses)</p> | <p>Cordon-bleu (féculents, charcuterie, matières grasses)</p> | <p>Cuisse de poulet</p> | <p>Rôti de bœuf</p> |

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

CONSEIL : Attention certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (EX : frites = féculents + matières grasses). Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.

(À placer dans la zone de « l'épicerie »)



| | | | | | |
|---|--|--|---|-----------------------------|--|
| <p>Beurre</p> | <p>Concombre</p> | <p>Crêpes</p> | <p>Radis</p> | <p>Ratatouille</p> | <p>Crevettes (fruits de mer)</p> |
| <p>Epinards</p> | <p>Champignons (légumes)</p> | <p>Patate douce (féculents)</p> | <p>Epaule d'agneau</p> | <p>Merguez</p> | <p>Cabillaud (poisson)</p> |
| <p>Bonbons</p> | <p>Saucisson</p> | <p>Soda</p> | <p>Boisson énergisante</p> | <p>Yaourt nature</p> | <p>Yaourt aux fruits (produits laitiers, produits sucrés)</p> |
| <p>Chocolat chaud (produits sucrés, produits laitiers)</p> | <p>Pain au chocolat (produits sucrés, matières grasses)</p> | <p>Tomates</p> | <p>Fromage (matières grasses, produits laitiers)</p> | <p>Yaourt nature</p> | <p>Yaourt aux fruits (produits laitiers, produits sucrés)</p> |

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

CONSEIL : Attention certains aliments peuvent correspondre à plusieurs catégories (EX : frites = féculents + matières grasses). Les catégories sont indiquées pour les aliments complexes.

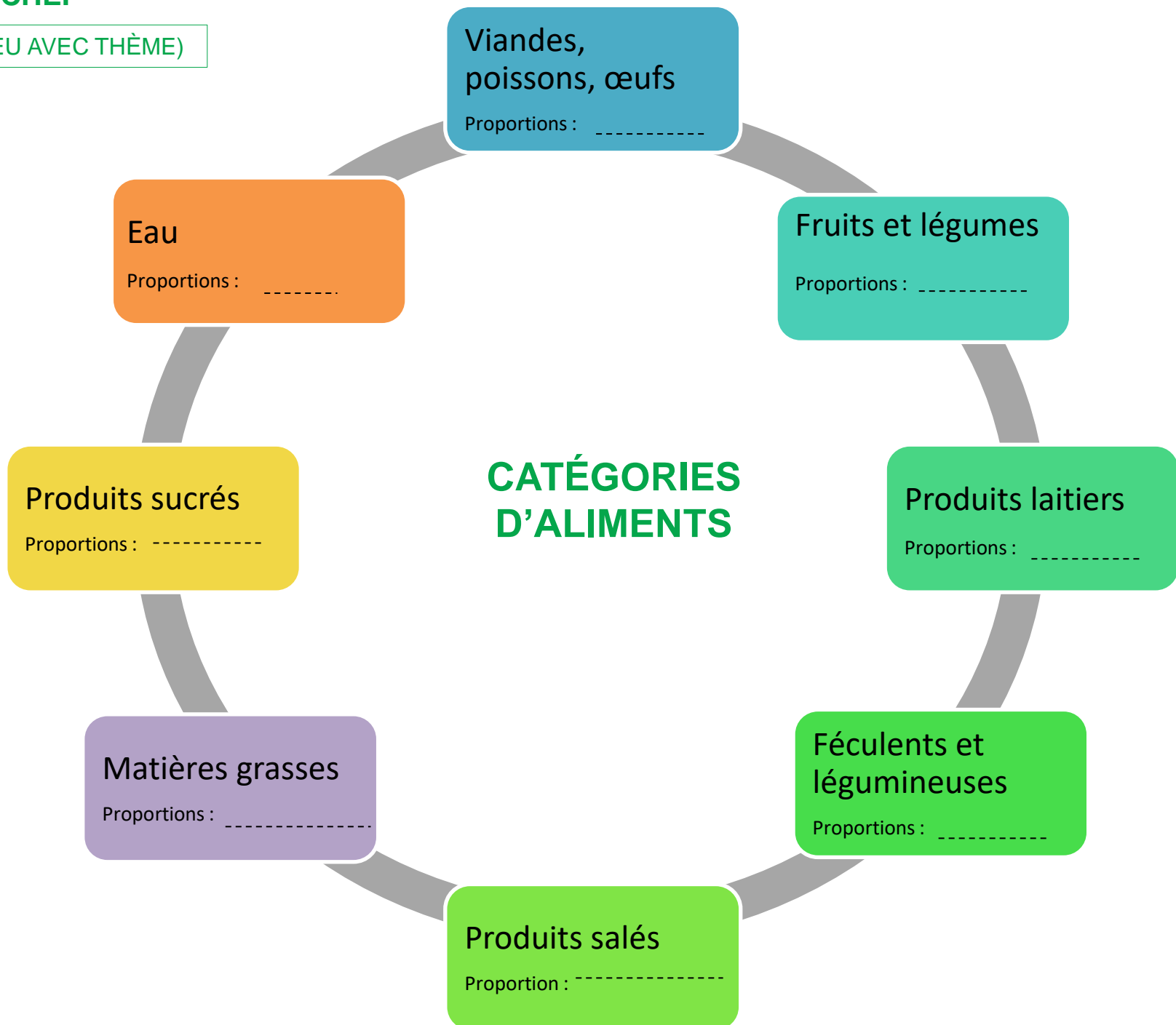
(À placer dans la zone de « l'épicerie »)



| | | | | | |
|---|---|--|---|--|-----------------------------------|
| <p>Frites</p> | <p>Bonbons</p> | <p>Barre de chocolat</p> | <p>Lait</p> | <p>Eau</p> | <p>Soda</p> |
| <p>Poire</p> | <p>Sardines en boîte</p> | <p>Riz</p> | <p>Salade de fruits</p> | <p>Œufs</p> | <p>Pommes</p> |
| <p>Fromage (matières grasses, produits laitiers)</p> | <p>Fromage (matières grasses, produits laitiers)</p> | <p>Pâte à tartiner chocolat (produits sucrés, matières grasses)</p> | <p>Glace</p> | <p>Biscuits (Produits sucrés)</p> | <p>Melon</p> |
| <p>Thé</p> | <p>Moules</p> | <p>Nuggets</p> | <p>Brioche (produits sucrés, matières grasses)</p> | <p>Jus d'orange pressé</p> | <p>Boisson énergisante</p> |

TOP CHEF

ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)



À imprimer en A3 et à placer dans la zone des 4 repas de la journée

Guide de l'animateur

| | |
|--------------------------------------|---|
| Fruits et légumes | Au moins 5 portions par jour (environ 80g) |
| Les viandes, poissons, œufs | 50 g, 1 à 2 fois par jour |
| Les produits laitiers | 2 à 3 par jour |
| Les féculents et légumineuses | À chaque repas selon l'appétit |
| Eau | À volonté pendant et entre les repas |
| Matières grasses ajoutées | À consommer chaque jour mais en petites quantités |
| Matières grasses saturées | À limiter ! (huile de palme) |
| Produits sucrés | À limiter ! |
| Sel | À limiter ! |

Guide de l'animateur

| Fruits et légumes | Viande, poissons œufs | Féculents et légumineuses | Matières grasses saturées | Produits sucrés | Produits laitiers | Produits salés | Eau |
|--|---|---|--|--|--|---|--------------------|
| Bananes Carottes Soupe de légumes Haricots verts Tomates Brocolis Cerises Sauce tomate Lasagnes Pamplemousses Oranges Clémentines Abricots Poivrons Potirons Courgettes Aubergines Kiwis Couscous Endives Salade verte Oignons Chou-fleur Poireaux Concombres Radis Épinards Champignons Melon Pomme Poire | Steak haché Œufs Poisson pané Blanc de poulet Escalope de dinde Lasagnes Saucisses Couscous Jambon blanc Quiche lorraine Hamburger Paëlla Croque monsieur Cordon bleu Roti de bœuf Crevettes Épaule d'agneau Merguez Cabillaud Sardines Nuggets | Pommes de terres Bol de céréales Frites Riz Pâtes Lentilles Haricots blancs Pain Lasagnes Chips Semoule Pizza 4 fromages Couscous Quiche lorraine Petit pois Hamburger Paëlla Croque monsieur Cordon bleu Patate douce | Frites Mayonnaise Ketchup Poisson pané Beurre Cordon bleu Croque monsieur Hamburger Gâteau au chocolat Sauce tomate Fromage Brioche Chips Pate à tartiner Lasagne Nuggets | Bol de céréales Gâteau au chocolat Confiture Jus d'orange Jus de pomme Brioche Chocolat Pate à tartiner Biscuits Soda Sorbet aux fruits Ketchup Yaourt aux fruits Bonbons Boissons énergisantes Barre de chocolat Glaces | Lait Fromage Quiche lorraine Yaourt nature Yaourt aux fruits | Poisson pané Quiche lorraine Crevettes Frites Lasagnes Chips Hamburger Cordon bleu | Eau Thé Café |

ANNEXE 3 (JEU AVEC THÈME)

(À découper puis placer dans les cerceaux de la zone centrale)



Eau

Viandes,
poissons, œufs

Fruits et
Légumes

Produits
laitiers

ANNEXE 3 (JEU AVEC THÈME)

(À découper puis placer dans les cerceaux de la zone centrale)



**Féculents et
Légumineuses**

**Produits
salés**

**Matières
grasses
saturées**

**Produits
sucrés**

ANNEXE 3 (JEU AVEC THÈME)

(À découper puis placer dans les cerceaux de la zone 2)



**Petit-
Déjeuner**

Déjeuner

Goûter

Dîner

LES MAUVAISES INFLUENCES

Objectif

Devenir des consommateurs plus avertis.

Messages clés :

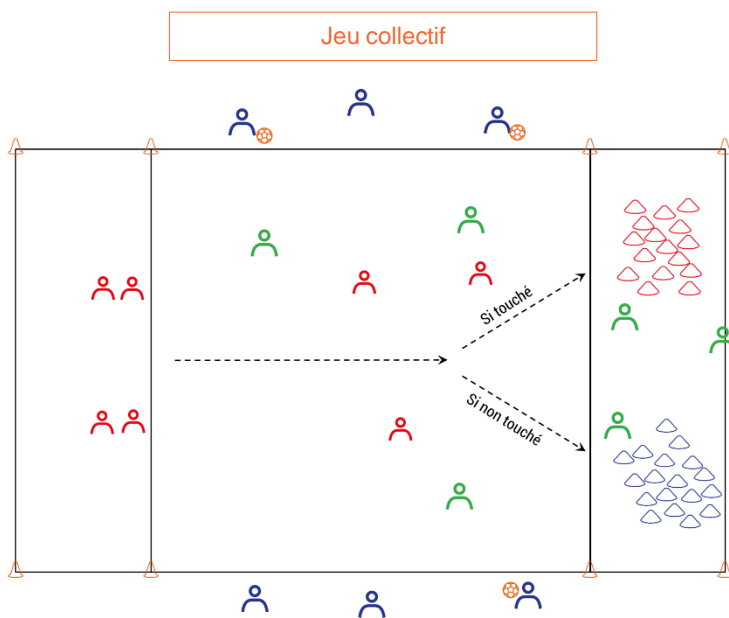
- La publicité et les emballages attirent parfois mon attention sur des produits ou des aliments dont il faut pourtant limiter la consommation (produits sucrés, graisses).
- Il existe des messages de santé qui me rappellent les bonnes habitudes à avoir.
- Moins un aliment est transformé, plus il est naturel et donc bon pour la santé.

S'ORGANISER

- 3 équipes
- 1 terrain

MATÉRIEL

- 8 plots
- 3 jeux de chasubles
- 4 ballons en mousse
- 2x20 coupelles
- Annexes



But : En attaque, ramener le maximum de coupelles dans le temps imparti.

Consignes :

Constituer 3 équipes mixtes et équilibrées puis distribuer un jeu de chasubles à chacune.

L'équipe en attaque (les rouges sur le schéma) doit ramener le maximum de coupelles. L'équipe en défense (les bleus) doit toucher le plus d'attaquants possible avec des ballons depuis l'extérieur du couloir. Les défenseurs se répartissent de chaque côté le long du couloir central. L'équipe des protecteurs (les verts) peut se déplacer comme elle le souhaite sur le terrain. 3 joueurs peuvent être sur le terrain au maximum en même temps, les autres jouent le rôle de juges en zone 2. Ils sont intouchables et peuvent détourner les ballons. Leur objectif est de protéger les attaquants des ballons.

En partant de la zone 1, les attaquants doivent traverser le couloir central pour atteindre la zone 2 sans se faire toucher. Les attaquants partent 2 par 2, au signal de l'animateur. Dans la zone 2, un attaquant touché ramasse une coupelle rouge (voir schéma) et un attaquant qui n'a pas été touché ramasse une coupelle bleue. Une coupelle rouge vaut 1 point, une coupelle bleue vaut 3 points. Après avoir ramassé une coupelle, les joueurs retournent en zone 1 par l'extérieur du couloir. S'il n'y a plus de coupelles rouges, les joueurs touchés retournent en zone 1 sans ramasser de coupelle.

La partie s'arrête lorsque : le temps imparti de 4 minutes est écoulé. Chaque équipe doit passer en attaque, en défense et en protection.

RÈGLES

- Il est interdit de revenir dans la zone 1 une fois entré dans le couloir central.
- Sous peine d'être exclu 2 minutes, il est interdit pour les défenseurs de pénétrer dans le couloir (dans le cas où un ballon serait arrêté dans cette zone centrale, les défenseurs doivent utiliser un autre ballon pour le percuter et ainsi le faire sortir du couloir).
- Il est interdit de toucher la tête d'un attaquant avec le ballon (celui-ci n'est « pas touché » si cela arrive).
- Un attaquant est touché dès lors qu'il y a contact entre lui et le ballon (même si le ballon touche le sol avant, qu'il roule, que l'attaquant tape dedans ou le « gobe »).
- Il est interdit de ramener plus d'une coupelle à la fois.

VARIABLES

- Pour équilibrer le rapport de force, faire varier le nombre de ballons à disposition des défenseurs.
- Pour équilibrer le rapport de force, augmenter ou diminuer la largeur du terrain et le nombre de protecteurs sur le terrain.
- Pour adapter la difficulté, faire varier le rythme des départs.



À partir de cette étape, les défenseurs représentent les « mauvaises influences », les attaquants les « consommateurs » et les protecteurs les « messages de prévention ». La zone 1 représente la « maison », la 2 représente le « supermarché ». Les coupelles sont remplacées par les « aliments » (annexes 1 et 2).

But : Éviter les « mauvaises influences » pour ramener des produits de qualité à la « maison ».

Consignes :

L'organisation générale et les règles restent identiques.

Les coupelles rouges sont remplacées par les « aliments transformés » (annexe 1) et les coupelles bleues sont remplacées par les « aliments non transformés » (annexe 2). Les joueurs doivent choisir les aliments qu'ils préfèrent au sein de chaque catégorie : encourager à choisir selon leurs propres goûts.

Chaque « aliment transformé » rapporte 1 point et chaque « aliment non transformé » rapporte 3 points.

La partie s'arrête lorsque le temps imparti de 4 minutes est écoulé. Faire 3 manches de sorte que chaque équipe passe dans chaque rôle.



CONSEILS

- Ne pas donner la définition d'un « aliment transformé », laisser les joueurs la trouver en expérimentant.
- Laisser un temps aux enfants avant de débiter le jeu pour qu'ils prennent connaissance des aliments, il est possible de travailler sur l'imaginaire en racontant une histoire : ex. : « Sélectionner les aliments pour le repas de Noël... »



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer quels aliments sont choisis en premier au sein de chaque catégorie.
- Observer si les messages de prévention sont efficaces, pour revenir dessus dans le débat.

QUESTIONS

Ressentis et sensations

Est-ce que c'était facile de traverser le terrain sans se faire toucher ?

Dans la liste, quels sont les aliments que vous préféreriez ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

Quels sont les aliments les plus sains pour la santé ?

Dans la vie, d'où viennent les mauvaises influences ?

Connaissez-vous des messages de prévention ?

Connaissances et représentations

Qu'est ce qu'un aliment non transformé, et qu'est ce qu'un aliment transformé ?

Quels sont les aliments à limiter ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Il était plus ou moins facile de traverser le terrain sans se faire toucher. Il y avait l'aide des « messages de prévention » qui protégeaient des « mauvaises influences ». Grâce à eux, traverser était plus facile. Mais même avec ce soutien, les « mauvaises influences » pouvaient toucher les « consommateurs ». Si pour une raison quelconque les « messages de prévention » n'étaient pas prêts, la protection contre les « mauvaises influences » était moins efficace. Il n'y a pas toujours de préférence qui se démarque entre les aliments transformés et les aliments non-transformés, **les habitudes et le goût de chacun sont différents.**

Dans le jeu, les aliments qui rapportaient le plus de points sont les « aliments non-transformés ». Dans la vie c'est également le cas, ces produits **sont recommandés pour la santé.**

Certains produits sont mis en avant par les « mauvaises influences », qui incitent la **consommation de produits transformés néfastes pour la santé** en raison des **additifs** ou autres **produits chimiques** (ex. : *colorants*) ajoutés. **La publicité est parfois un exemple de mauvaise influence** qui donne envie d'acheter des produits **mauvais pour notre corps.**

Il existe aussi de **nombreux messages de prévention pour se protéger**, comme dans le jeu. Ils vous indiquent comment mieux manger pour être en forme et en bonne santé. *Demander aux enfants des exemples de messages de prévention (ex. : Pour votre santé évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé).*

Les **aliments non transformés** sont tous les aliments que l'on trouve en **l'état dans la nature**. Les **fruits et les légumes frais, la viande fraîche, le poisson frais** sont des exemples d'aliments non transformés. **Les aliments transformés** sont ceux **qu'on ne trouve pas dans la nature** comme les **pizzas, les nuggets, la glace, les gâteaux, etc.** **Plus un aliment est transformé, moins il est bon pour la santé.** On parle même d'aliment **ultra transformé** quand il y a beaucoup de **produits chimiques dedans**. En plus des aliments transformés, **il faut limiter les aliments gras, sucrés et salés.**



PISTE POUR MENER LE DÉBAT

- Amener des emballages vides pour discuter de ce qu'on peut y voir et les indices qui peuvent indiquer la qualité du produit.

LES MAUVAISES INFLUENCES

ANNEXE 1
(JEU AVEC THEME)

(À placer dans la zone 2)

CONSEIL : Ces étiquettes sont les aliments transformés







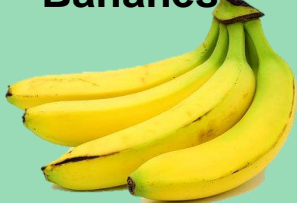



















| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| <p>Pizza surgelée</p> | <p>Nuggets de poulet</p> | <p>Glace industrielle</p> | <p>Soda</p> | <p>Frites surgelées</p> | <p>Gâteau au chocolat</p> |
| <p>Chips</p> | <p>Ketchup</p> | <p>Steak haché surgelé</p> | <p>Biscuits</p> | <p>Bonbons</p> | <p>Poisson pané surgelé</p> |
| <p>Pâte à tartiner au chocolat</p> | <p>Boissons énergétiques</p> | <p>Un hamburger de fast-food</p> | <p>Les céréales pour enfants</p> | <p>Des saucisses Knacki</p> | <p>Nouilles instantanées</p> |
| <p>Cordons bleus industriels</p> | <p>Crêpes</p> | <p>Crackers et biscuits</p> | <p>Pain de mie</p> | <p>Barres chocolatées</p> | <p>Hot-dog</p> |

LES MAUVAISES INFLUENCES

ANNEXE 2
(JEU AVEC THEME)

(À placer dans la zone 2)

CONSEIL : Ces étiquettes sont les aliments non transformés

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>Poulet Rôti</p>  | <p>Steak de bœuf du boucher</p>  | <p>Haricots verts frais</p>  | <p>Carottes</p>  | <p>Bananes</p>  | <p>Pommes</p>  |
| <p>Abricots</p>  | <p>Fraises</p>  | <p>Petits pois frais</p>  | <p>Jus de fruits pressés</p>  | <p>Œufs frais</p>  | <p>Lait</p>  |
| <p>Noisettes</p>  | <p>Noix de coco</p>  | <p>Compote faite maison</p>  | <p>Ananas</p>  | <p>Farine</p>  | <p>Pommes de terre</p>  |
| <p>Riz</p>  | <p>Maïs</p>  | <p>Tomates</p>  | <p>Poisson frais</p>  | <p>Salade verte</p>  | <p>Raisins</p>  |

MASTER-ALIM

Objectif

Connaître les habitudes qui favorisent une alimentation saine et donc une bonne santé.

Messages clés :

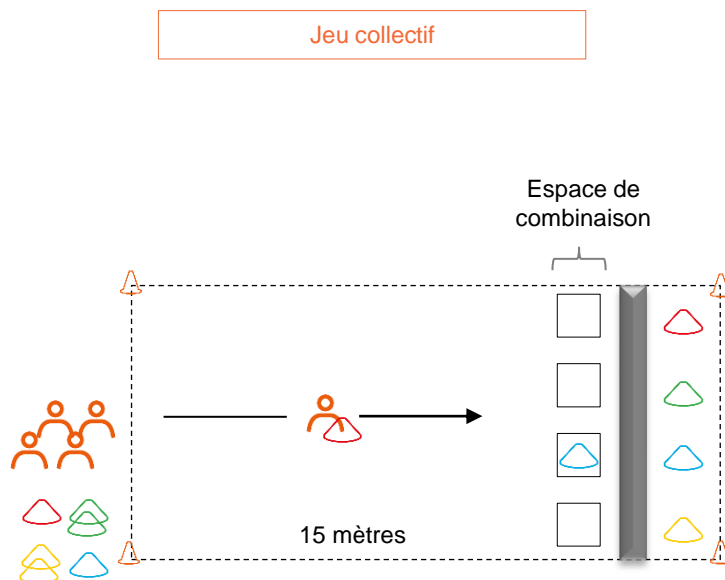
- Pour "bien manger", je peux adopter de bonnes habitudes au quotidien.
- Les bonnes habitudes sont souhaitables car elles me permettent de mieux connaître mon corps, de le respecter, et de l'aider à bien grandir.
- Manger, c'est aussi prendre du plaisir : développer mes sens, partager un moment avec les autres, par moments me faire plaisir par gourmandise, etc.

S'ORGANISER

- 3 équipes
- 3 terrains

MATÉRIEL

- 4x3 plots
- 2x4 coupelles par terrain (4 couleurs différentes)
- 2x4 coupelles pour l'animateur
- Annexes



But : Être la première équipe à trouver et reproduire le code couleur.

Consignes :

Constituer 3 équipes mixtes et équilibrées (à adapter selon le nombre d'enfants). Une équipe par terrain.

À l'extrémité de chaque terrain, l'animateur compose un code avec une combinaison de couleurs en utilisant les coupelles à sa disposition. La combinaison du code est tenue secrète des enfants (ex. : *en cachant les coupelles derrière un banc, un muret ou sous des chasubles*). Les codes diffèrent entre chaque terrain afin d'éviter que les équipes puissent copier les unes sur les autres.

Pour déchiffrer ce code, les équipes jouent sous la forme d'un relais. Les joueurs s'élancent à tour de rôle pour déposer une coupelle à disposition dans l'espace de combinaison. Afin de faciliter l'organisation, il est possible de rapprocher les terrains des différentes équipes et de placer toutes les coupelles au centre du terrain, juste avant l'espace de combinaison

L'animateur arbitre en précisant si la coupelle est bien placée ou non (l'animateur peut également désigner un ou plusieurs joueurs par partie afin de jouer le rôle d'arbitre).

En cas de réponse favorable de l'arbitre, le joueur laisse sa coupelle sur place et part transmettre le relais au coéquipier suivant. En cas de mauvaise réponse, le joueur reprend sa coupelle en main avant de rentrer dans son camp et de passer le relais.

La partie s'arrête lorsqu'une équipe a réussi à trouver et à reproduire le code, ou alors à la fin du temps imparti de 4 minutes. L'équipe gagnante est celle qui parvient à reproduire son code le plus vite possible. Faire plusieurs parties en changeant de code secret.

RÈGLES

- Il est interdit de transporter plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit de copier sur ses adversaires.

VARIABLES

- Pour faire varier la difficulté, diminuer ou augmenter le nombre de coupelles qui constituent le code secret.
- Pour augmenter la difficulté, utiliser plusieurs fois les mêmes couleurs dans une combinaison.
- Pour augmenter l'aspect ludique du jeu, installer un parcours devant l'espace de combinaison (ex. : *déplacement en slalom ou en cloche-pied avec des cerceaux ou des lattes*).

À partir de cette étape, l'espace de combinaison représente le « **corps humain** » et les coupelles sont remplacées par des étiquettes « **bonnes pratiques** » (annexe 1). La combinaison à trouver devient le « **code des bonnes pratiques alimentaires** ».

But : Être la première équipe à déterminer le « **code des bonnes pratiques alimentaires** » en évitant les pièges.

Consignes : L'organisation générale du jeu reste identique : en relais, les équipes jouent pour déterminer un code composé de plusieurs « **bonnes pratiques** », choisi par l'animateur.

Pour y arriver, les équipes disposent d'une série d'étiquettes de « **bonnes pratiques** » (annexe 1) avec lesquelles elles peuvent essayer des combinaisons au niveau du « **corps humain** ».

Faire plusieurs parties successives, en ajoutant à chaque fois des règles qui se cumulent :

Partie 1 : le code choisi par l'animateur n'est basé **que sur les couleurs des étiquettes** (peu importe la pratique apportée, tant que la couleur est bonne).

Partie 2 : le code choisi est toujours basé sur les couleurs des étiquettes, mais cette fois, si une étiquette piège est apportée, **les « bonnes pratiques » déjà trouvées sont retirées et la combinaison est modifiée par l'animateur.**

Partie 3 (si le nombre d'équipes n'excède pas 2 par animateur) : le code choisi par l'animateur est basé sur les « **bonnes pratiques** » indiquées sur les étiquettes, et non plus sur la couleur de celles-ci. La combinaison est toujours modifiée si une étiquette piège est apportée.

Chaque partie s'arrête lorsqu'une équipe a réussi à apporter le « **code des bonnes pratiques alimentaires** » au « **corps** », ou alors à la fin du temps imparti de 4 minutes.



CONSEILS

- Avant de débiter, demander aux enfants de définir ce qu'est selon eux une « bonne pratique alimentaire ». Donner un exemple concret qui n'est pas sur les étiquettes.
- Il est possible de faire ce jeu en créant ses propres « bonnes pratiques » avec les enfants (annexe 2).

COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER



- Observer si les enfants communiquent entre eux pour choisir les bonnes pratiques.
- Observer si les enfants identifient facilement les « pièges » des « bonnes pratiques ».

QUESTIONS

Ressentis et sensations

Était-ce facile de trouver la combinaison ? Pourquoi ?

Étiez-vous toujours d'accord avec vos coéquipiers pour identifier les bonnes pratiques ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

Dans le jeu, que se passait-il si j'apportais une « mauvaise » pratique à mon « corps » ?

Dans la vie, est-ce facile d'identifier et d'adopter de bonnes pratiques alimentaires ?

Bonnes Pratiques

Quelles bonnes pratiques avez-vous identifiées ? En connaissez-vous d'autres ?

Quels sont les « mauvais » comportements à éviter ?

ÉLÉMENTS CLÉS

L'identification des « **bonnes pratiques** » n'était pas toujours évidente à **cause des pièges** représentés par les pratiques qui en étaient de mauvaises. En plus, **vous pouviez parfois ne pas être d'accord avec vos coéquipiers : il y avait des opinions contraires sur certaines « pratiques »**. C'était également complexe de trouver la combinaison car il fallait essayer à plusieurs reprises et surtout être stratégique pour le faire dans le moins de temps possible.

Dans le jeu, lorsqu'on apportait une mauvaise pratique au « corps », on se retrouvait pénalisé alors qu'avec la découverte du « **code des bonnes pratiques alimentaires** », la partie était gagnée.

Dans la vie, les bonnes pratiques alimentaires **permettent à notre corps de bien se développer** alors que les mauvaises pratiques nous pénalisent en **abîmant notre santé**.

Comme dans le jeu, réussir à adopter des bonnes habitudes alimentaires n'est pas toujours évident, on doit parfois s'y reprendre à plusieurs fois et **c'est avec l'expérience et le temps que l'on connaît de mieux en mieux son corps et sa santé**.

Utiliser les annexes des « pratiques » afin de rendre le débat concret, avant de l'ouvrir sur d'autres exemples que les enfants pourraient connaître.

Adopter des bonnes habitudes dès le plus jeune âge permet **de rester en bonne santé et d'aider son corps à bien se développer**. À l'inverse, certaines pratiques sont à **éviter** en raison de leurs **mauvais effets pour la santé** (et pas que les dents et l'estomac).

Toutefois, « **bien manger** » ce n'est pas que protéger sa santé, c'est aussi : savoir **se faire plaisir en mangeant des choses que l'on aime, en partageant un bon moment avec les autres** ou encore en explorant **de nouvelles saveurs**.



PISTES POUR MENER LE DÉBAT

- Utiliser un ballon de la parole.
- Faire une liste des bonnes pratiques énoncées par les enfants pour garder une trace.

ANNEXE 1 (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer une fois par équipe)

Etiquettes pièges

| BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES |
|---|--|---|--|--|---|
| Bien manger, c'est manger de tout, en quantités adaptées. | Il est important de goûter plusieurs fois un aliment car mes goûts évoluent avec le temps. | Il faut idéalement manger 4 repas dans la journée. | Il faut manger des produits sucrés à tous les repas. | Mâcher du chewing-gum permet de retarder un repas. | Il vaut mieux boire des sodas ou des jus de fruits plutôt que de l'eau. |
| BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES |
| Il faut essayer de manger 2 produits laitiers par jour. | Pour éviter le grignotage, il faut manger tous les repas à des heures régulières. | Il faut essayer de manger des produits naturels et peu transformés. | Le petit-déjeuner n'est pas un repas important. | Manger rapidement permet de ne plus avoir faim. | Beaucoup manger le soir permet de mieux tenir la nuit. |

ANNEXE 2 (JEU AVEC THÈME)

(À compléter à la main si les enfants proposent eux-mêmes des bonnes pratiques alimentaires)



| BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | | | | |

| BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES | BONNES PRATIQUES |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | | | | |

ATELIER FAMILLES N°1

Objectif :

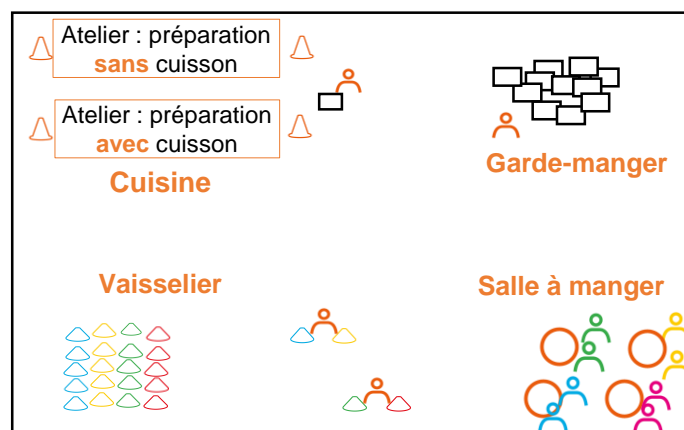
Apprendre à manger varié et équilibré tout en prenant du plaisir.

Messages Clés :

- Dans une journée équilibrée, il y a 4 repas et il faut essayer d'éviter le grignotage.
- Il existe des repères pour vous aider à respecter les différentes portions quotidiennes.
- Le repas est un moment convivial de plaisir qui peut se préparer ensemble, et se partager dans la mesure du possible.

MATÉRIEL

-  12 plots
-  4x12 coupelles
-  10 cerceaux
-  Annexes



ACTIVITÉ THÉMATIQUE

 20'

Phase 1 (5 minutes) : Distribuer à chaque famille le document en [annexe 1](#). Les familles doivent compléter chaque catégorie d'aliments avec des exemples qui conviennent. L'animateur vérifie les réponses. En cas d'erreur(s), la famille doit trouver d'autres aliments pour compléter la liste. Quand les réponses sont exactes, la famille obtient la **liste des recommandations du Plan National Nutrition Santé** ([annexe 2](#)).

Phase 2 (15 minutes) : Distribuer aux familles une fiche de menus vierges ([annexe 3](#)) ainsi qu'une liste d'aliments qui seront disponibles pendant le jeu par catégorie ([annexe 4](#)). Le but est de composer 4 repas équilibrés sur la journée avec ces aliments, tout en s'appuyant sur les recommandations du PNNS. Lorsque tous les repas ont été validés par l'animateur, passer au jeu sportif.



JEU SPORTIF

 30'

BUT DU JEU : Être la première équipe à « préparer », « cuisiner » et « débarrasser la table » pour les 4 repas de la journée.

CONSIGNES : L'espace de jeu est divisé en quatre zones :

- La « **salle à manger** » : avec 1 table à manger par famille (symbolisée par un cerceau)
- La « **cuisine** » : avec 2 ateliers de préparation des aliments
- Le « **garde-manger** » : où sont stockés l'ensemble des aliments
- Le « **vaisselier** » : où sont stockés tous les couverts (symbolisés par les coupelles)

Au départ, tous les participants sont dans la « **salle à manger** ». Pour préparer un repas il faut réaliser plusieurs étapes. Tout d'abord, les joueurs devront aller **chercher les aliments** (en [annexe 5](#)) qui composeront leurs 4 repas dans le « garde-manger », pour les amener à la « cuisine ». Si l'aliment qu'ils avaient prévu dans leur menu n'est plus disponible, ils devront en choisir un autre de la même catégorie encore disponible.

Dans la « **cuisine** », ils devront « **préparer/cuisiner** » **chacun des aliments**. Pour ce faire, les familles doivent réaliser un parcours sportif avec chaque aliment. Deux parcours doivent être définis par l'animateur : le premier pour les aliments nécessitant une cuisson, le second pour les aliments qui n'en nécessitent pas (des exemples de parcours sont fournis en [annexe 6](#)).

Une fois « **préparé** », chaque aliment doit être apporté par les familles sur leurs tables à manger.

En parallèle, il faut également « **dresser la table** » en allant chercher les couverts dans le vaisselier, symbolisés par des coupelles de quatre couleurs différentes pour les fourchettes, les couteaux, les assiettes et les verres.

Chaque participant au repas doit avoir un jeu de couverts complet (une coupelle de chaque couleur).

Une fois que ces étapes ont été remplies, le repas est prêt ! L'animateur vérifie que le menu a été respecté puis récupère les aliments pour les replacer dans la zone de stockage. Avant de passer au repas suivant, les familles doivent penser à « **débarrasser la table** » (ramener les coupelles dans le vaisselier).

Une fois chaque repas achevé, les familles peuvent passer au repas suivant, en respectant l'ordre des repas de la journée : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Chaque famille s'organise comme elle le souhaite pour se répartir les rôles : il est possible de donner une tâche à chacun ou de tout faire ensemble.

Les 3 premières équipes à terminer leurs 4 repas (en incluant le débarrassage) remportent la partie.

RÈGLES

- Il est interdit de transporter plus d'un aliment à la fois.
- Il est interdit de transporter plusieurs aliments sur le même parcours.
- Il est interdit de transporter plus de deux coupelles par joueur à la fois.

VARIABLES

- Pour impliquer sportivement tous les joueurs, chaque membre d'une famille doit « préparer » au moins un aliment.
- Pour s'ouvrir sur d'autres pratiques, demander aux familles d'échanger leurs repas le temps d'une manche.
- Si elles le souhaitent, les familles peuvent cuisiner certains aliments ensemble pour en créer d'autres (ex. : lait + pommes de terre = purée).



ECHANGES COLLECTIFS

🕒 20'

POUR INITIER LE DEBAT (EMOTIONS ET RESENTIS)

- Comment vous êtes vous organisés pour la répartition des tâches, collectivement ou individuellement ? Quelle méthode était la plus amusante ? La plus rapide ?
- Comment avez-vous fait pour remplacer un aliment manquant ?

PISTES D'ÉCHANGES

- Une alimentation équilibrée doit se construire sur la journée, et aussi sur la semaine.
- Qui prépare à manger à la maison ? Est-ce collectif comme dans le jeu ?
- On ne choisit pas toujours ce qu'on mange (à la cantine par exemple) mais il est possible d'adapter ce qu'on mange autour le reste du temps pour équilibrer notre alimentation.
- La préparation du repas et le repas peuvent être sources de plaisir et de partage.
- L'impact du grignotage sur l'équilibre alimentaire.



POUR ALLER PLUS LOIN

🕒 10'

OUTILS A TRANSMETTRE

- Les recommandations du PNNS à chaque famille ([annexe 2](#)).









POUR CONCLURE / OUVRIR

- Demander aux participants d'élaborer un menu équilibré sur la semaine à présenter à la prochaine rencontre.
- Demander aux participants de lister les difficultés et contraintes qui ont pu les empêcher d'appliquer ce qu'ils ont pu apprendre dans le jeu.

À imprimer une fois par famille.

| | |
|---|--|
| Produits céréaliers (3 exemples) | |
| Légumineuses (3 exemples) | |
| Fruits et légumes (5 exemples de chaque) | |
| Poissons et fruits de mer (3 exemples) | |
| Viandes (3 exemples) | |
| Produits laitiers (2 exemples) | |
| Produits sucrés (3 exemples) | |
| Sodas (3 exemples) | |
| Charcuterie (3 exemples) | |
| Matières grasses (3 exemples) | |

À imprimer une fois par famille.

| | |
|---|--|
| Fruits et légumes  | <p>Au moins 5 portions par jour (une portion = environ 80 grammes)</p> |
| Les viandes, poissons, œufs  | <p>50 grammes, 1 à 2 fois par jour</p> |
| Les produits laitiers  | <p>2 à 3 fois par jour</p> |
| Les féculents (produits céréaliers, légumineuses)  | <p>À chaque repas selon l'appétit</p> |
| Eau  | <p>À volonté, pendant et entre les repas</p> |
| Matières grasses ajoutées « insaturées »  | <p>À consommer tous les jours mais en petites quantités</p> |
| Matières grasses « saturées »  | <p>À limiter !</p> |
| Produits sucrés  | <p>À limiter !</p> |
| Sel  | <p>À limiter !</p> |
| Aliments transformés  | <p>À limiter !</p> |

À imprimer une fois par famille.

Petit-déjeuner

Déjeuner

Goûter

Dîner

À imprimer une fois par famille.

| Fruits et Légumes | Les viandes, Poissons, œufs | Les féculents | Produits sucrés |
|--|--|---|---|
| Haricots vert Courgettes Aubergines Carottes Poireaux Oignons Salade Tomates Potiron Ananas Oranges Abricots Dattes Mangues Fraises Pommes Litchis Kiwis Jus de fruits frais | Côte de bœuf Epaule d'agneau Canard Escalope de dinde Aile de poulet Cuisse de poulet Blanc de poulet Filet de cabillaud Crevettes Saumon Œufs | Lentilles Maïs Pois Chiches Haricots Rouges Semoule Riz Pain Pâtes Petit pois Pomme de terre Patate douce | Soda Jus de fruits industriels Grenadine Nougat Bonbons Gâteau au chocolat Pâte à tartiner Glaces et sorbet Confiture |

| Les produits laitiers | Matières grasses | Eau | Sel |
|--|-------------------------|------------|------------|
| Yaourt nature Yaourt aux fruits Emmental Fromage de Chèvre Camembert Lait | Beurre Huile | Eau | Chips* |

* Produit transformé que l'on peut retrouver dans matières grasses

À imprimer en 2 ou 3 exemplaires selon le nombre de familles, et à déposer dans la zone de stockage.

Lentilles



Maïs



Pois Chiches



Petits pois



Haricots blancs/rouges



Courgettes



Aubergines



Carottes



Poireaux



Pommes de terre



Pommes de terre



Semoule



À imprimer en 2 ou 3 exemplaires selon le nombre de familles, et à déposer dans la zone de stockage.

Haricots verts



Haricots Verts



Oignons



Salade



Salade



Patate Douce



Potiron



Dattes



Litchis



Kiwis



Mangues



Ananas



À imprimer en 2 ou 3 exemplaires selon le nombre de familles, et à déposer dans la zone de stockage.

Tomates



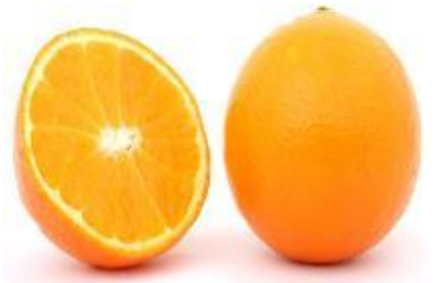
Tomates



Pommes



Oranges



Riz



Riz



Pâtes



Pâtes



Pâtes



Pain



Pain



Pain



À imprimer en 2 ou 3 exemplaires selon le nombre de familles, et à déposer dans la zone de stockage.

Abricot



Fraise



Bonbons



Côte de bœuf



Épaule d'agneau



Blanc de poulet



Escalope de dinde



Ailes de poulet



Cuisse de poulet



Cuisse de poulet



Crevette



Crevette



À imprimer en 2 ou 3 exemplaires selon le nombre de familles, et à déposer dans la zone de stockage.

Saumon



Œufs



Œufs



Canard



Eau



Eau



Eau



Eau



Eau



Eau



Eau



Eau



À imprimer en 2 ou 3 exemplaires selon le nombre de familles, et à déposer dans la zone de stockage.

Soda



Grenadine



Lait



Lait



Yaourt nature



Yaourt aux fruits



Fromage de chèvre



Camembert



Emmental



Beurre



Huile



Chips



À imprimer en 2 ou 3 exemplaires selon le nombre de familles, et à déposer dans la zone de stockage.

Nougat



Gâteau au chocolat



Pâte à tartiner



Glaces et sorbets



Confiture



Filet de cabillaud



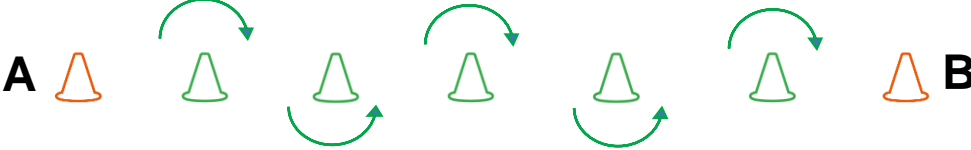

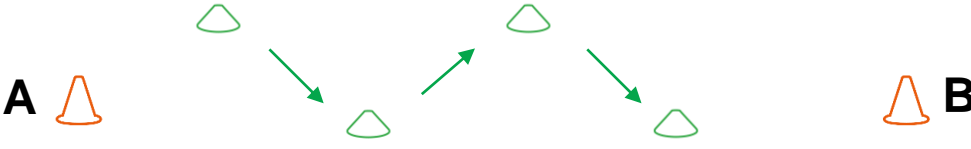

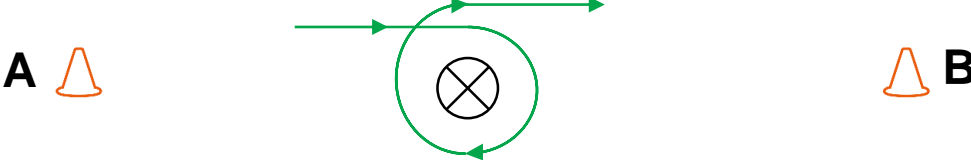
**Jus de fruits
(industriels)**



Jus de fruits frais



Exemples de parcours sportifs (pouvant symboliser la préparation des aliments).

| | |
|--|--|
| <p>Exemple 1</p> |  |
| <p>Exemple 2</p> |  <p>Les joueurs doivent poser un appui par cerceau.</p> |
| <p>Exemple 3</p> |  <p>Les joueurs doivent faire une flexion pour toucher chaque coupelle avec la main.</p> |
| <p>Exemple 4 (s'il y a des lignes au sol)</p> |  <p>Les joueurs doivent poser tous leurs appuis sur la ligne.</p> |
| <p>Exemple 5 S'il y a des éléments naturels (EX : un arbre)</p> |  <p>Les joueurs doivent faire un tour complet de l'élément.</p> |

ATELIER FAMILLES N°2





Objectif :

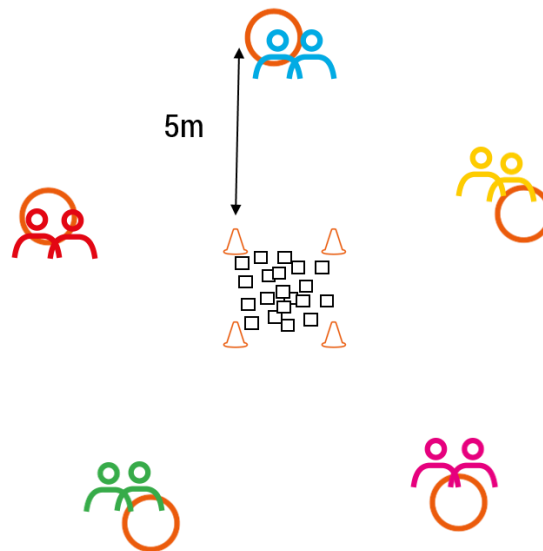
Être capable de faire ses courses en faisant des choix et en impliquant ses enfants, pour consommer de façon avertie.

Messages Clés :

- Faire les courses ensemble permet de se questionner et de s'intéresser à ce que l'on mange.
- Il est possible d'acheter des produits de meilleure qualité à moindre coût.
- Décrypter les messages publicitaires permet de mieux choisir ses produits.

MATÉRIEL

-  4 plots
-  1 cerceau par famille
-  Chasubles de couleurs
-  Annexes



ACTIVITÉ THÉMATIQUE

 20'

Il s'agit d'un « **quiz** » de huit questions, disponible en [annexe 1](#). Dans l'idéal, l'animateur projette les questions dans une salle, autrement il les énonce une par une, accompagnées des trois réponses possibles.

Les membres de chaque famille jouent ensemble en équipe. À chaque question, l'objectif est que les enfants essayent de proposer une première réponse, qui pourra être corrigée (ou non) par les parents, avant d'être reportée sur la feuille de réponses ([annexe 2](#)). Il peut y avoir plusieurs bonnes réponses pour une même question.

Corriger les questions à la fin du quiz, ou au fur et à mesure de leur énoncé, toujours à l'aide de l'[annexe 1](#).

Remettre ensuite à chaque famille une fiche récapitulative des notions abordées ([annexe 3](#)).



JEU SPORTIF

 25'

BUT DU JEU : Faire des « **courses** » pour le repas du soir.

CONSIGNES :

Partie 1 : Chaque équipe se place autour d'un cerceau, qui représente le « **chariot de course** » familial.

Les cerceaux sont disposés à égale distance de la zone centrale (environ 5 mètres), dans laquelle sont placés les « **produits** » (*imprimer exactement 1 jeu d'[annexe 4](#) par famille*).

Lorsque l'animateur donne le départ, les membres de chaque famille partent « **acheter** » des « **produits** » pour le repas du soir. Ils partent obligatoirement par 2, bras dessus, bras dessous, et doivent ramener les « **produits** » un par un dans leur « **chariot de courses** ». *La première famille qui a 5 « **produits** » dans son « **chariot** » remporte la partie.*

Après la partie, demander aux familles de lister leurs « **courses** » et comparer les préférences des uns et des autres.

Partie 2 : Les règles du jeu sont les mêmes qu'à la première partie, mais le but du jeu évolue : il s'agit maintenant de « **faire ses courses** » pour un repas **qui soit le plus sain possible**.

Chaque famille doit toujours récupérer cinq « **produits** » dans la zone centrale pour constituer un repas. Une fois les « **courses** » terminées, les familles calculent la valeur de leur « **chariot** » en additionnant les chiffres notés derrière chaque étiquette « **produit** ».

*La famille qui a le plus de points dans son « **chariot** » remporte la partie. Elle détaille alors son « **chariot** » afin que les autres familles puissent comparer avec le leur.*

Partie 3 : **Expliquer aux familles qu'il est souvent difficile de n'acheter que des produits bons pour la santé, car ils sont aussi souvent les plus chers.** Il faut donc chercher à équilibrer au mieux, en fonction de sa santé et de son budget.

*Les valeurs derrière les étiquettes correspondent toujours à la valeur nutritionnelle, **ainsi qu'au prix des produits**.*

Les règles du jeu sont toujours les mêmes, mais le but du jeu évolue de nouveau : il s'agit maintenant de « **faire ses courses** » pour un repas qui soit le plus sain et le plus abordable possible.

Chaque famille doit constituer un repas complet en récupérant autant d'aliments qu'elle le souhaite dans la zone centrale, à condition que le repas soit bien composé comme suit :

1 entrée, 1 plat principal, 1 laitage, 1 dessert, et 1 boisson.

Une fois les « **courses** » terminées, les familles calculent le prix de leur chariot en additionnant les valeurs notées derrière chaque étiquette « **produit** ».

*Chaque famille qui a un nombre de points compris entre 13 et 20 dans son « **chariot** » remporte la partie.*

RÈGLES

- Il est interdit de partir seul pour « acheter » un « produit ».
- Il est interdit de ramener plus d'un « produit » à la fois.
- Il est interdit de reprendre plus de deux aliments de la partie précédente.
- Il est interdit de regarder la valeur au dos des étiquettes « produits ».

VARIABLES

- Pour complexifier la partie 3, faire varier la fourchette de points à atteindre en jouant sur la symbolique (ex. : « nous sommes à la fin du mois, le budget global doit être compris entre 10 et 14 points »).
- Pour diversifier le jeu, faire varier les aliments en annexe et/ou le nombre de points attribués.



ECHANGES COLLECTIFS

🕒 15'

POUR INITIER LE DEBAT (EMOTIONS ET RESENTIS)

- Comment vous êtes vous organisés pour choisir les produits à ramener dans les différentes parties ?
- Était-ce facile ou difficile de faire des choix à la fois en fonction de la qualité et du prix des produits ?

PISTES D'ÉCHANGES

- Une consommation avertie et raisonnable prend en compte la qualité et le coût des produits achetés.
- Le rôle et les risques de la publicité (emballages qui attirent, promotions...).
- Astuces pour repérer les bons produits (prix au kilo, repères nutritionnels, produits frais à cuisiner chez soi).
- Faire les courses ensemble, cela peut être drôle et éducatif.



POUR ALLER PLUS LOIN

🕒 10'

OUTILS A TRANSMETTRE

- Liste des recommandations et notions abordées (annexe 3).
- Télécharger le dépliant « Nutriscore » sur www.mangerbouger.fr/

POUR CONCLURE / OUVRIR

- Demander aux participants d'évoquer les lieux où ils font leurs courses pour faire émerger des pistes de solutions dans le choix qu'ils peuvent avoir.
- Demander aux participants de lister les difficultés et contraintes qui peuvent les empêcher d'appliquer ce qu'ils ont appris dans le jeu.

Liste des huit questions avec trois réponses possibles.

1, 2 ou 3 bonne(s) réponse(s) – **en vert et en gras** – selon les questions.


NOTA : Le quiz est téléchargeable au format « Présentation » sur la médiathèque pédagogique du site de PLAY international.

| # | Phrases à compléter | Réponse A | Réponse B | Réponse C |
|---|--|---|--|--|
| 1 | Quand on parle de bien manger, avoir une consommation « avertie », cela veut dire... ? | Essayer d'acheter les produits les moins chers. | Essayer d'acheter les produits les meilleurs pour la santé. | Essayer d'acheter des produits à un prix le plus raisonnable possible. |
| 2 | Quand on parle de bien manger, la publicité... ? | Peut être dangereuse car elle met beaucoup en valeur des produits qui sont à limiter (sucres, graisses). | Permet de repérer des promotions, qui sont toujours des bonnes affaires. | Permet de savoir si un aliment est sain ou non en fonction de son emballage plus ou moins coloré. |
| 3 | Quand on parle de bien manger à <u>prix raisonnable</u> , il est plus important... ? | De chercher les produits en promotion. | De chercher les produits au premier prix. | De chercher les produits dont le prix au kilo (ou au litre, ou à l'unité) est plus avantageux. |
| 4 | Quand on parle de bien manger, regarder l'emballage des produits est important car... ? | La photo d'un produit peut nous donner envie de l'acheter. | Il y a des informations nutritionnelles qui peuvent nous aider à choisir un produit plutôt qu'un autre. | Si l'emballage n'est pas beau, le produit n'est sûrement pas bon. |
| 5 | Quand on parle de bien manger, les meilleurs produits pour la santé sont généralement... ? | Les produits frais (exemples : légumes, fruits, œufs). | Les produits transformés (exemples : beurre, huile, légumes en conserves, thon en boîte). | Les produits ultra-transformés (exemples : boissons gazeuses, bonbons, nuggets de poulet, pizza surgelée). |
| 6 | Consommer de façon « avertie », cela consiste aussi à... ? | Choisir des produits qui ne sont emballés que par une couche de plastique. | Choisir des produits en portions individuelles plutôt qu'en format familial. | Choisir des aliments de saison, produits localement ou à proximité. |
| 7 | Faire attention à ce que l'on achète permet... ? | De se faire plaisir. | De faire attention à sa santé. | De faire attention à son porte-monnaie. |
| 8 | Idéalement, faire ses courses en famille peut permettre... ? | De passer un moment ensemble. | De jouer en famille dans le magasin. | De se questionner en famille sur ce que l'on consomme |

À imprimer en plusieurs exemplaires, découper et distribuer (un tableau par famille).

| | |
|------------|--------------------|
| Question 1 | Réponse(s) : A B C |
| Question 2 | Réponse(s) : A B C |
| Question 3 | Réponse(s) : A B C |
| Question 4 | Réponse(s) : A B C |
| Question 5 | Réponse(s) : A B C |
| Question 6 | Réponse(s) : A B C |
| Question 7 | Réponse(s) : A B C |
| Question 8 | Réponse(s) : A B C |

Note : Il peut y avoir plusieurs réponses correctes pour chaque question.



| | |
|------------|--------------------|
| Question 1 | Réponse(s) : A B C |
| Question 2 | Réponse(s) : A B C |
| Question 3 | Réponse(s) : A B C |
| Question 4 | Réponse(s) : A B C |
| Question 5 | Réponse(s) : A B C |
| Question 6 | Réponse(s) : A B C |
| Question 7 | Réponse(s) : A B C |
| Question 8 | Réponse(s) : A B C |

Note : Il peut y avoir plusieurs réponses correctes pour chaque question.

À imprimer une fois par famille/équipe.

Les règles d'or de la consommation avertie et responsable

1. Essayer de manger les produits **les meilleurs pour la santé** et à **un prix le plus raisonnable possible**.
2. **Attention à la publicité** : elle met surtout en valeur des produits qui sont à limiter (sucres, graisses).
3. Pour un même produit, essayer de trouver celui dont **le prix au kilo (ou au litre) est plus avantageux**.
4. Sur les emballages, il y a **des informations nutritionnelles** qui peuvent nous aider à choisir un produit plutôt qu'un autre.
5. **Les produits frais (exemples : légumes, fruits, œufs) sont bien meilleurs** pour la santé que les produits transformés ou ultra-transformés.
6. Choisir des **aliments de saison, produits localement ou à proximité**, est aussi une forme de consommation plus responsable.
7. Être attentif à ce que l'on achète permet autant de **se faire plaisir, que de faire attention à sa santé et à son porte-monnaie**.
8. Faire les courses en famille, c'est **passer un moment ensemble** et avoir la possibilité de **se questionner sur ce que l'on consomme**.

À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

Chips en sachet



Nuggets



Pizza surgelée



Paquet de bonbons



Surimi



Bouteille de yaourt



Pate à tartiner



Boissons énergisante



À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

| | |
|---|---|
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |

À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

Barre Chocolatée



Nouilles instantanées



Cordon bleu surgelé



Nems sous vide



Soda



Bretzel



À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

| | |
|---|---|
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |

À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

Compote en tube



Poisson pané



Biscuits



Mozzarella



Boîte de thon



Soupe en brique



Fruits au sirop en conserve



Jus de fruit en brique



À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

| | |
|---|---|
| 3 | 3 |
| 3 | 3 |
| 3 | 3 |
| 3 | 3 |

À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

Légumes sous vide



Poulet sous vide



Saumon fumé



Pistaches salées



Viande hachée



Huile d'olive



À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

| | |
|---|---|
| 3 | 3 |
| 3 | 3 |
| 3 | 3 |

À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

Fromage frais



Salade de carottes



Fruits bio



Pièce du boucher



Fruits secs



Huitres



Couscous Maison



Eau



À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

| | |
|---|---|
| 5 | 5 |
| 5 | 5 |
| 5 | 5 |
| 5 | 5 |

À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

Salade de betterave



Gratin de légumes



Omelette



Jus de mangues Bio



Quinoa



Lentilles



À imprimer en nombre suffisant selon le nombre d'équipes/familles.

| | |
|---|---|
| 5 | 5 |
| 5 | 5 |
| 5 | 5 |