



3-5 ans

Tous en forme



INTÉRÊT

Donner les bases de la compréhension d'une alimentation saine et équilibrée. Les informations contenues dans le jeu sont donc des recommandations à suivre.

Pour que le jeu fonctionne et éviter les débats, il autorise certaines « bonnes » réponses uniquement. Le debrief du jeu est l'occasion d'ouvrir les discussions sur les habitudes alimentaires des uns et des autres.



MATÉRIEL

- 35 cartes Aliment
- 4 cartes Repas



PRÉPARATION

Formez 4 équipes et donnez à chaque équipe une carte Repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner).

Expliquez aux enfants qu'ils vont se transformer en super chefs cuisiniers pour préparer un repas super coloré, par ex.: « Nous allons devenir des super-héros de la cuisine ! Notre mission est de créer le repas le plus coloré et savoureux pour notre fête de super-héros. Êtes-vous prêts à relever le défi ? »





DÉROULEMENT

1 L'ALIMENT

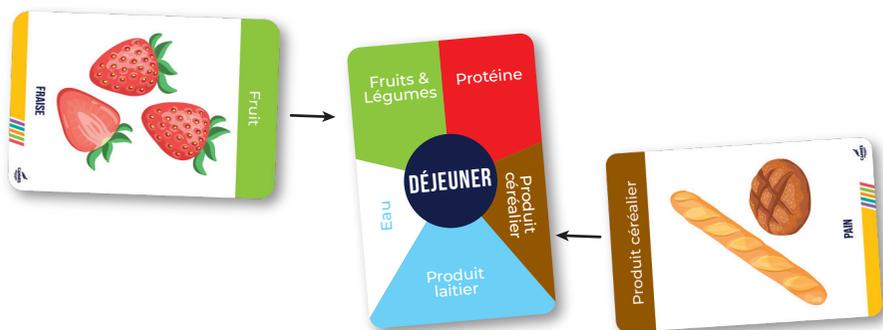
Piochez au hasard 1 carte Aliment. En alternant les équipes, donnez cette carte à un enfant. Invitez-le à donner le nom de l'aliment et annoncer la couleur de sa carte.

Proposez un court échange avec l'enfant sur cet aliment. Vous pouvez lui demander : « Connais-tu cet aliment ? En as-tu déjà mangé ? L'aimes-tu ? Pourquoi ou pourquoi pas ? ». C'est l'occasion d'échanger sur les goûts et les préférences alimentaires.

POUR QUEL REPAS ? 2

Après avoir discuté de l'aliment :

- Si la couleur de la carte Aliment est déjà présente ou n'est pas nécessaire sur la carte Repas de son équipe, l'enfant doit offrir cette carte Aliment à une autre équipe qui en a besoin.
- Si la couleur de la carte Aliment est nécessaire au Repas de son équipe, l'enfant la place avec :



3 PRÉSENTEZ VOS MENUS !

Le jeu continue ainsi, chaque enfant ayant une chance de choisir une carte, jusqu'à ce que chaque équipe ait un repas "arc-en-ciel" complet.

Demandez à chaque équipe de présenter son repas ! Encouragez les équipes à comparer leurs Repas et les couleurs présentes.



RECOMMANDATIONS JOURNALIÈRES



A la fin de la journée, si on a mangé :

- 5 fruits et légumes
- 3 produits laitiers
- 3 produits céréaliers
- 1 à 2 protéines animale ou végétale
- 1 l d'eau

C'est super !



DEBRIEFING

À la fin du jeu, expliquez pourquoi il est important de manger des aliments de différentes couleurs. Vous pouvez impliquer les enfants en leur posant des questions :



- **Est-ce qu'il y a des aliments que vous aimez et que vous voulez ajouter au jeu ?**
- **A quel repas aimez-vous manger cet aliment ?**
- **A la maison, comment se passent les repas ?** *On mange à table, devant ou sans la TV, avant les parents ou avec eux, etc.*
- **Savez-vous combien de portions de fruits et légumes il faudrait manger chaque jour ?** *5 portions*
- **Est-ce qu'on peut manger de tout ?** *Oui bien sûr, on peut manger de tout : il faut juste être raisonnable en quantité et varier les types d'aliments.*
- **De quelle(s) boisson(s) notre corps a-t-il besoin ?** *Uniquement de l'eau car plus de la moitié de notre corps est composé d'eau. Mais nous en perdons beaucoup durant la journée. Il faut donc boire pour maintenir l'équilibre de*



ZOOM SUR LE SUCRE

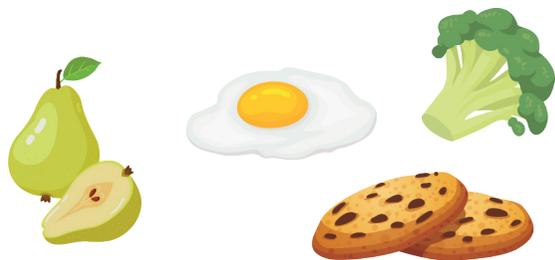
- **Les sucreries sont-elles indispensables à notre équilibre alimentaire ?** *Non*
- **Peut-on en manger quand-même ?** *Oui bien sûr, tant qu'on en mange pas trop !*
- **Quels sont les risques si on en mange trop souvent ?** *À trop fortes doses, il devient mauvais pour la santé et augmente le risque maladies: on peut avoir des caries, on peut prendre du poids, etc.*
- **Qu'est-ce qui contient du sucre ?** *Parler des bonbons, des gâteaux ou boissons très sucrées, etc.*
- **Et les fruits alors ?** *Les fruits nous apportent de l'énergie, mais aussi des minéraux, des vitamines, des antioxydants et des fibres. Ils sont donc bons pour la santé. Le sucre ajouté dans les gâteaux ou bonbons par ex. ne contient pas de vitamines.*



À QUOI ÇA SERT DE MANGER...

Les aliments donnent de l'énergie à notre corps pour grandir, courir, réfléchir, vivre ! Plus on se dépense physiquement, plus on a besoin d'énergie.

On utilise aussi cette énergie pour faire fonctionner notre **cerveau**, pour **respirer** et faire **battre notre cœur**.



A RETENIR

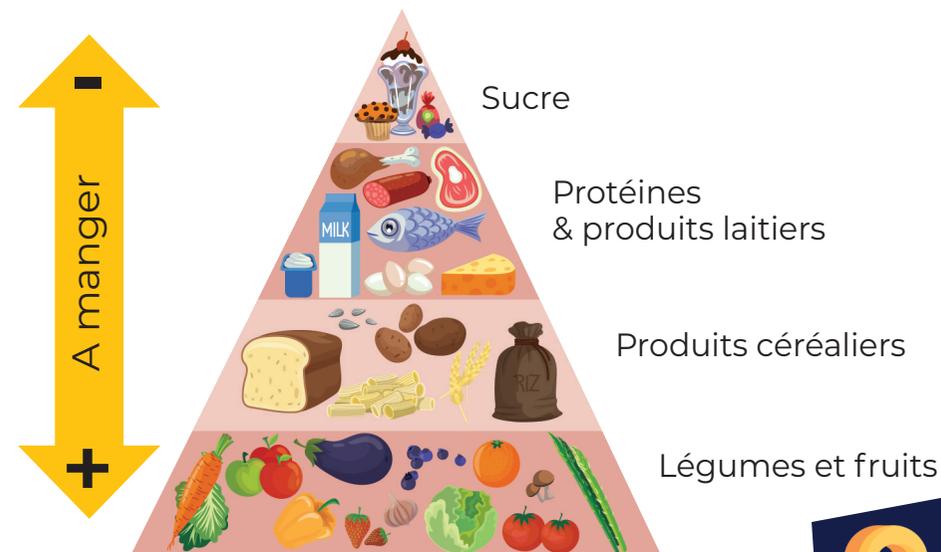
Pour être en bonne santé,
JE MANGE
suffisamment et
JE BOUGE
le plus possible.

- **Qu'est-ce qui se passe si on mange et qu'on ne se dépense pas assez ?**
On risque de grossir et de tomber malade.
- **Qu'est-ce qui se passe si on ne mange pas assez et qu'on se dépense ?**
On risque d'être fatigué
- **Comment est-ce qu'on peut dépenser notre énergie ?**
En faisant du sport, en courant au parc, en marchant, en jouant dans la cour : dès qu'on bouge, on dépense plus d'énergie. Jouer au jeu vidéo, lire ou rester assis consomme aussi de l'énergie mais moins !
- **Est-ce que les enfants doivent manger autant que les parents ?**
Selon notre âge, nos besoins en énergie varient : les enfants ont besoin de moins d'énergie que les adultes. En grandissant, nos besoins en énergie augmentent car nous sommes en pleine croissance : il faut donc bien adapter notre alimentation selon notre âge et notre activité physique.



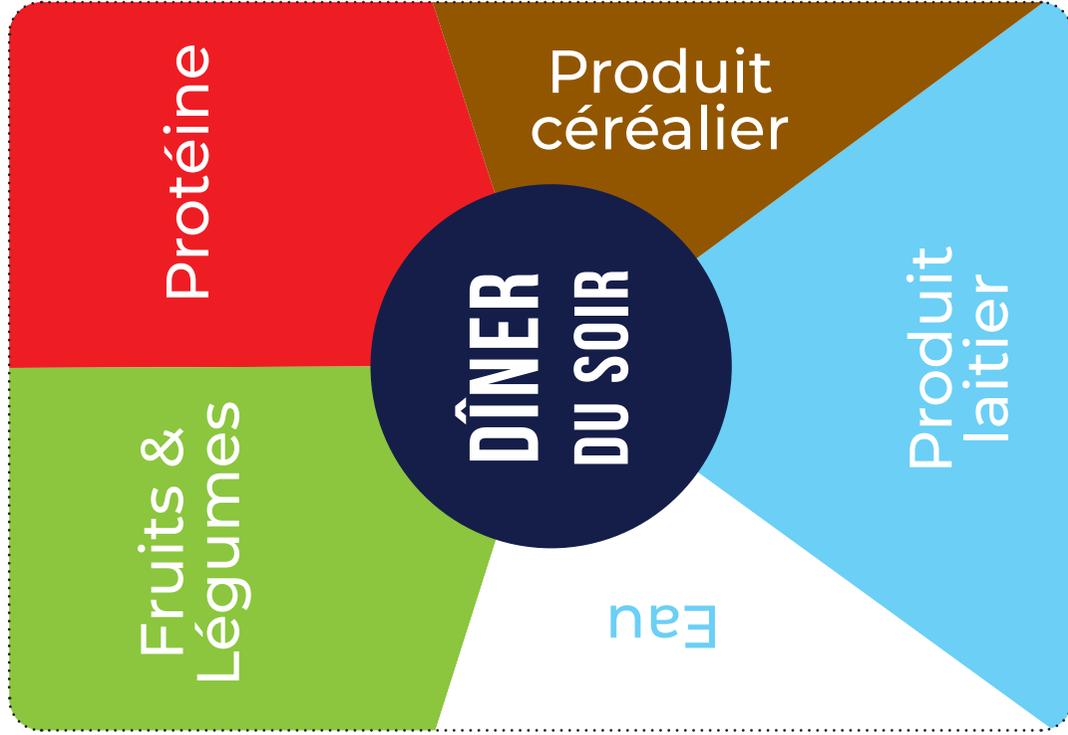
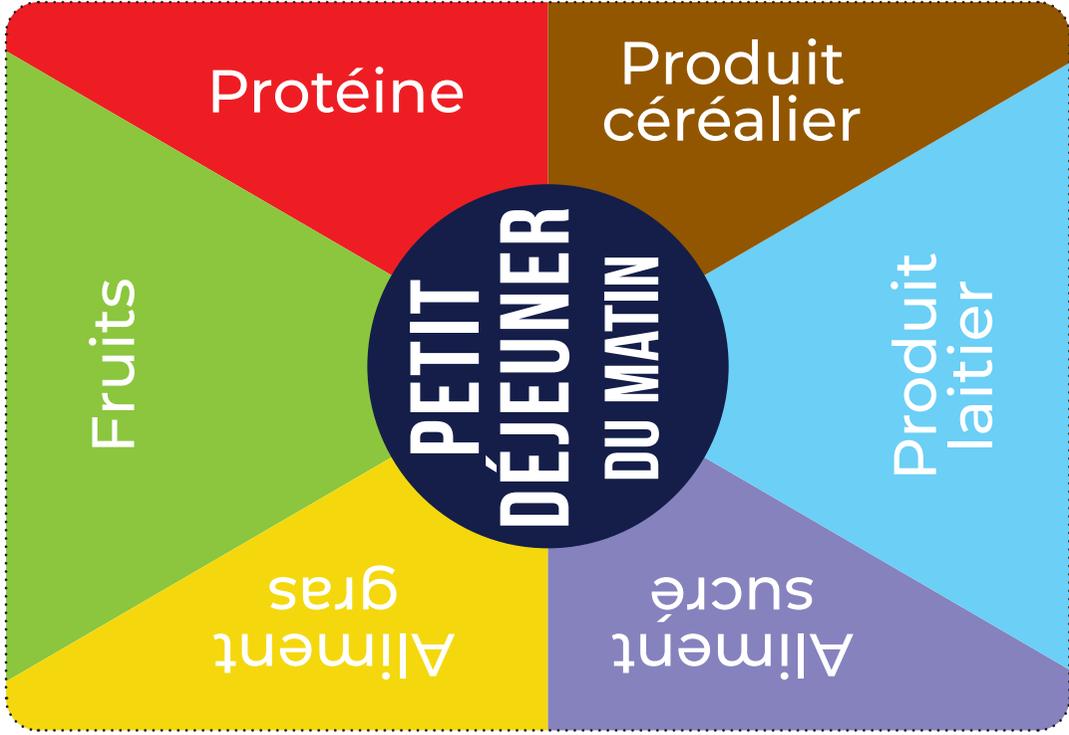
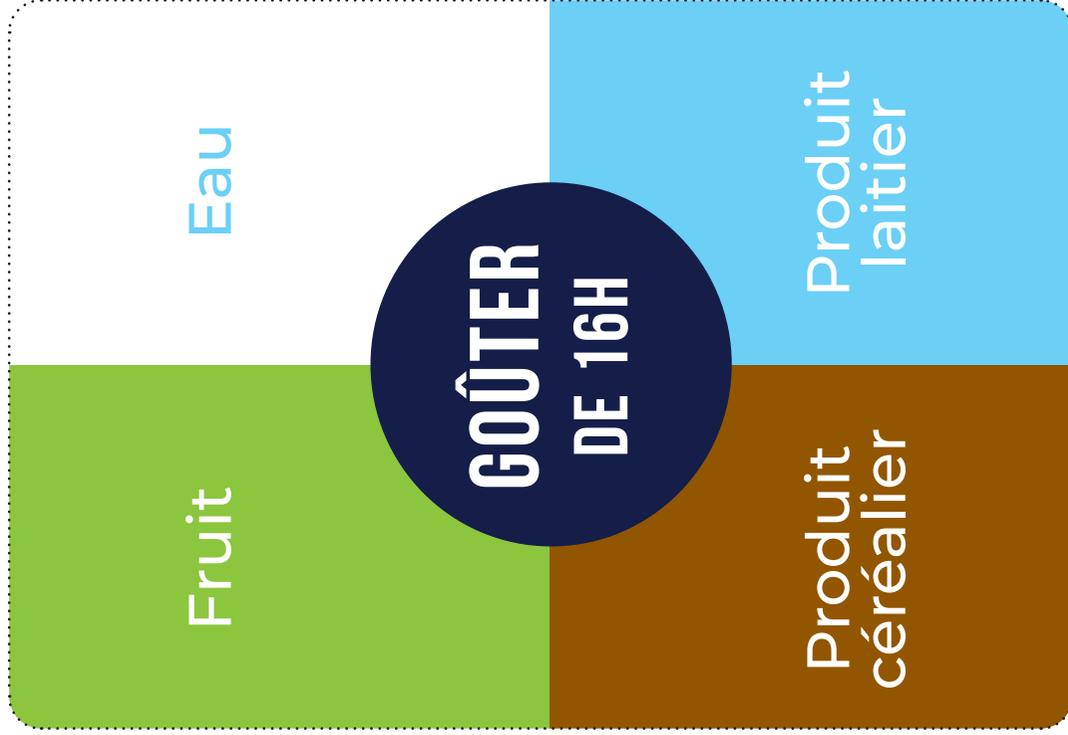
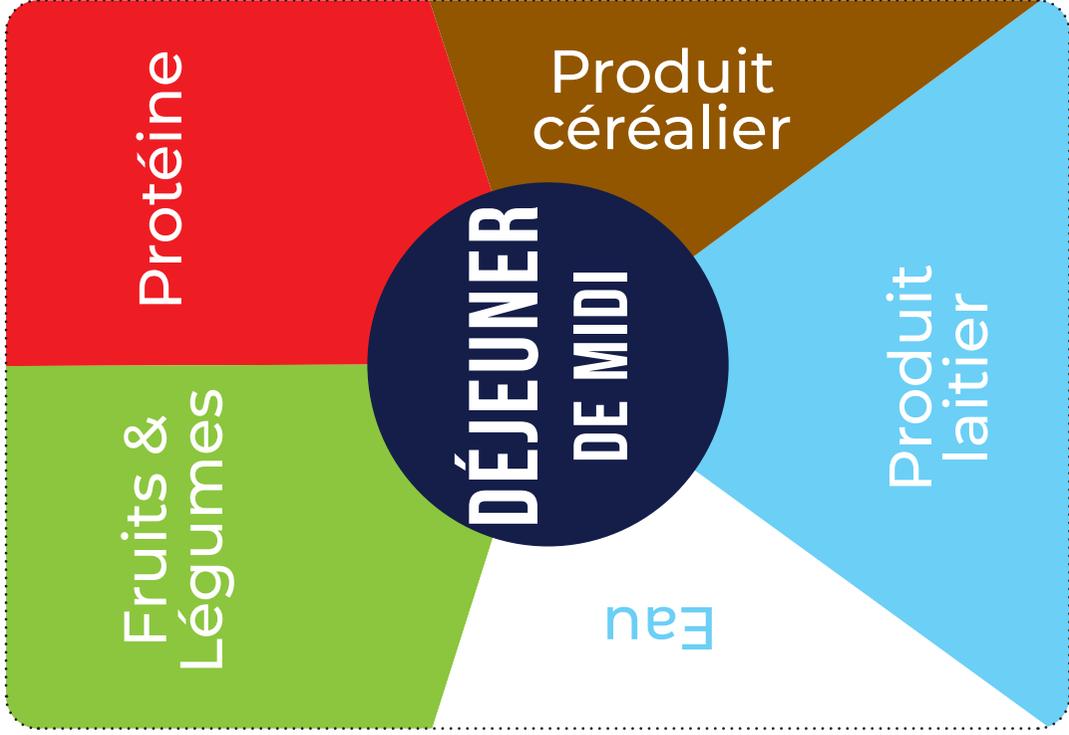
POUR ALLER PLUS LOIN

- Les **produits laitiers** aident à renforcer les os
- Les **fruits et légumes** apportent des vitamines et des fibres
- Les **viandes, poissons, œufs** (protéines) nous aident à avoir des muscles
- Les **féculents**, aussi appelés **glucides**, fournissent une énergie que le corps peut utiliser progressivement contrairement aux aliments sucrés qui donnent un coup de fouet rapide.



- **Par quoi peut-on remplacer la viande ?**
L'apport de protéines peut se faire par le poisson, les œufs ou les protéines végétales comme les lentilles, les pois chiches, le quinoa, la patate douce, etc.
- **Pourquoi trop de sel n'est pas bon à la santé ?**
Beaucoup d'aliments en contiennent déjà naturellement, c'est pourquoi il n'est pas toujours nécessaire d'en rajouter.
- **Pourquoi ne peut-on pas manger des burgers et des frites tous les jours ?**
Les deux contiennent beaucoup de mauvais gras. On peut donc en manger de temps en temps mais il est préférable de ne pas en manger tous les jours !





LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

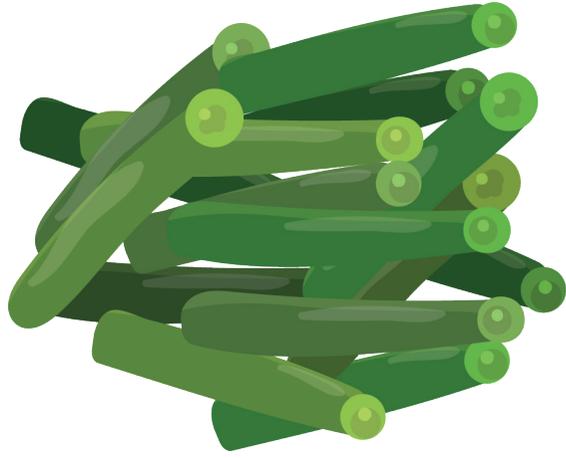
2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Légume

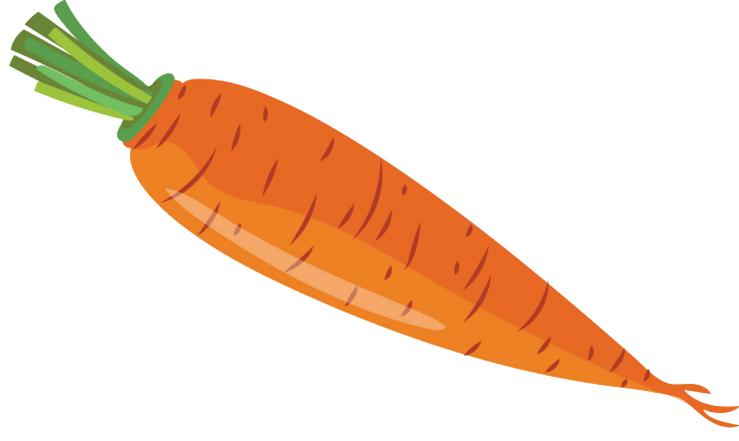


HARICOTS VERTS

Tous en forme - 3-5 ans



Légume



CAROTTE

Tous en forme - 3-5 ans



Légume



COURGETTE

Tous en forme - 3-5 ans



Légume



POIVRON

Tous en forme - 3-5 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Légume



SALADE

Tous en forme - 3-5 ans

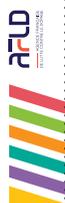


Légume

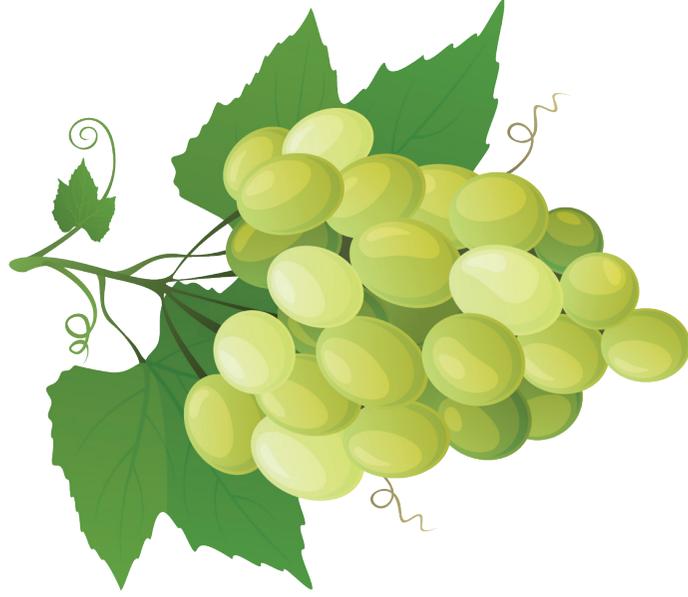


BROCOLI

Tous en forme - 3-5 ans



Fruit

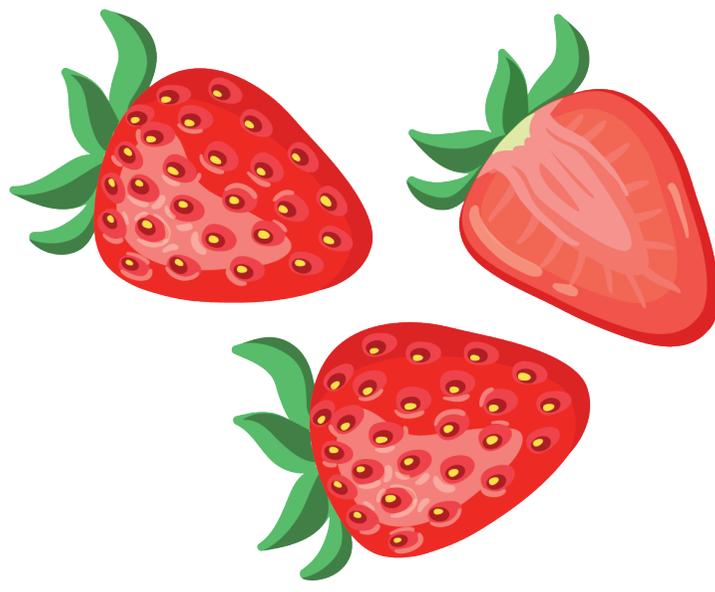


RAISIN

Tous en forme - 3-5 ans



Fruit



FRAISE

Tous en forme - 3-5 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Fruit



POIRE

Tous en forme - 3-5 ans

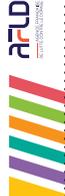


Fruit

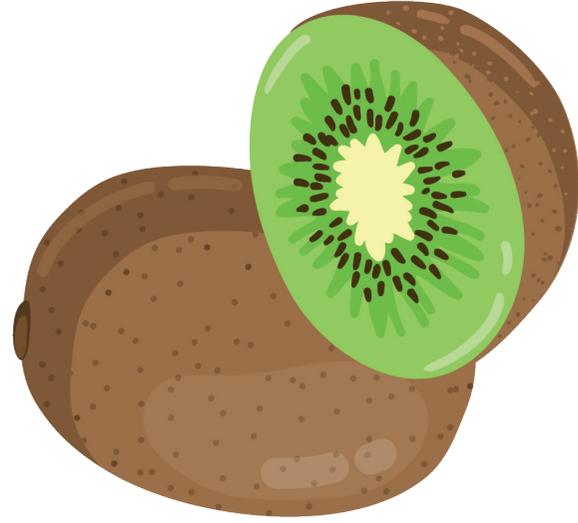


BANANE

Tous en forme - 3-5 ans



Fruit



KIWI

Tous en forme - 3-5 ans



Fruit



POMME

Tous en forme - 3-5 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

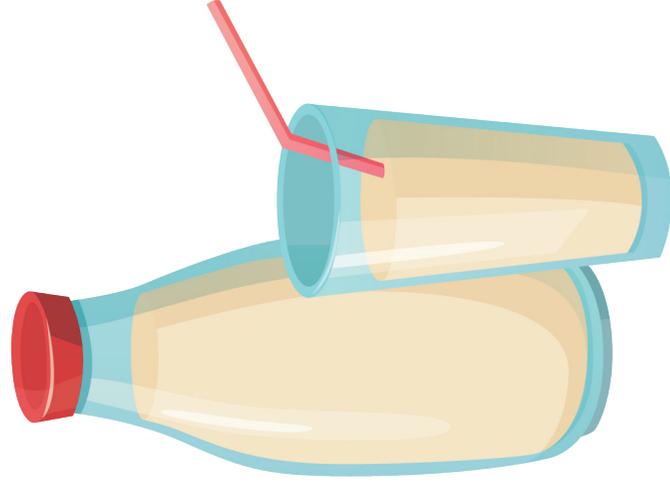
2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Produit laitier



LAIT

Tous en forme - 3-5 ans

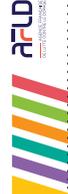


Produit laitier



YAOURT

Tous en forme - 3-5 ans



Produit laitier

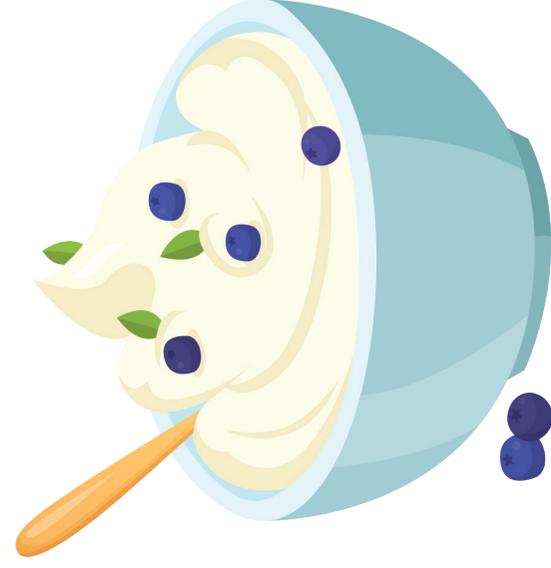


FROMAGE

Tous en forme - 3-5 ans



Produit laitier



FROMAGE BLANC

Tous en forme - 3-5 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

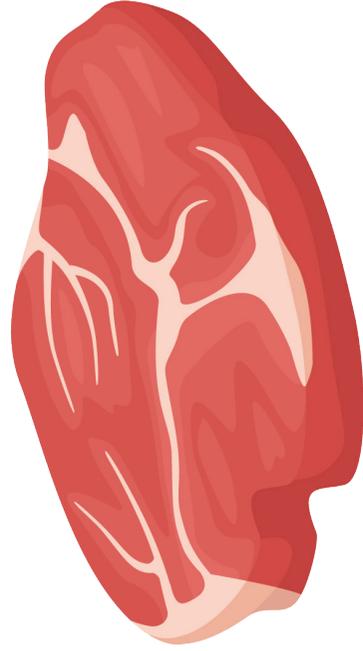
2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Protéine

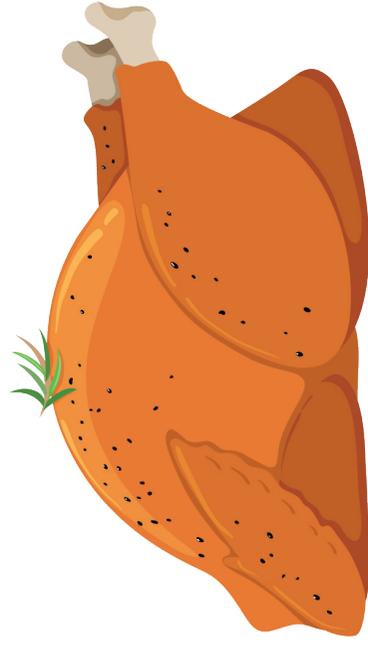


VIANDE ROUGE

Tous en forme - 3-5 ans



Protéine

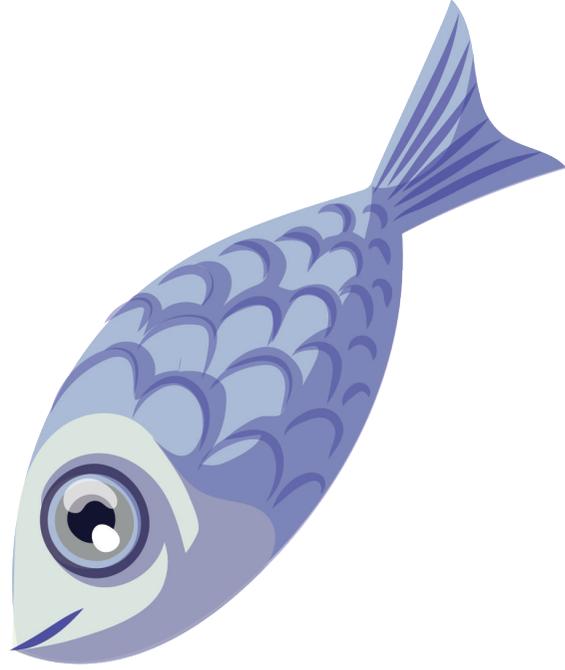


VIANDE BLANCHE

Tous en forme - 3-5 ans



Protéine

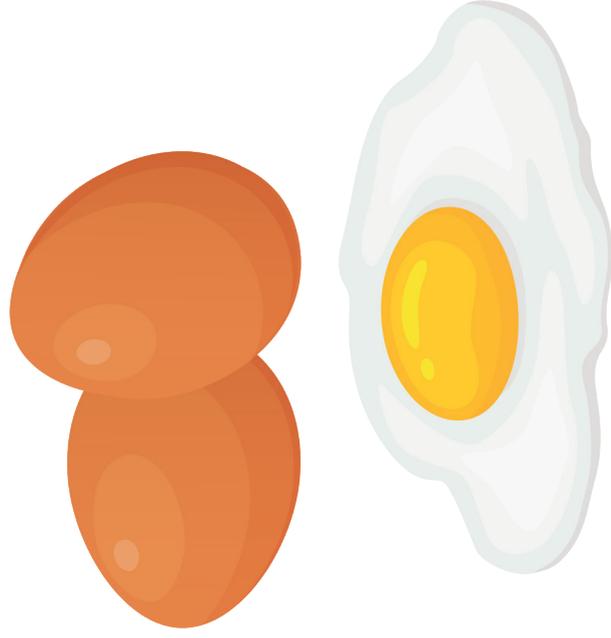


POISSON

Tous en forme - 3-5 ans



Protéine



OEUF

Tous en forme - 3-5 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Produit céréalier

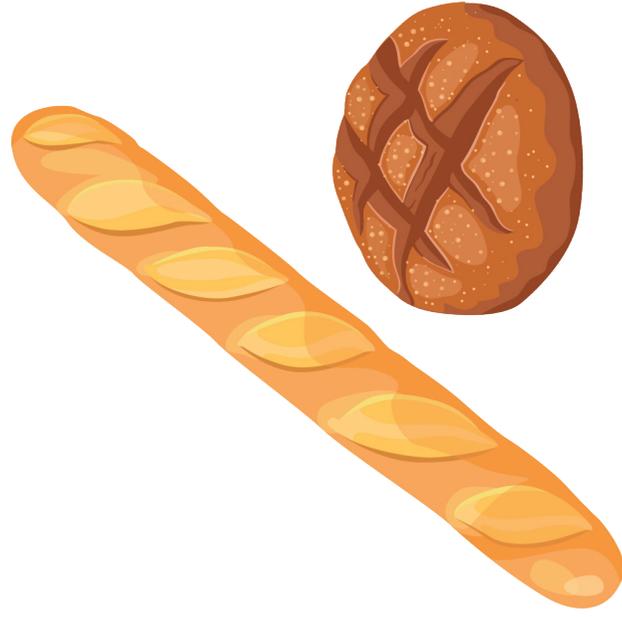


PÂTES

Tous en forme - 3-5 ans



Produit céréalier

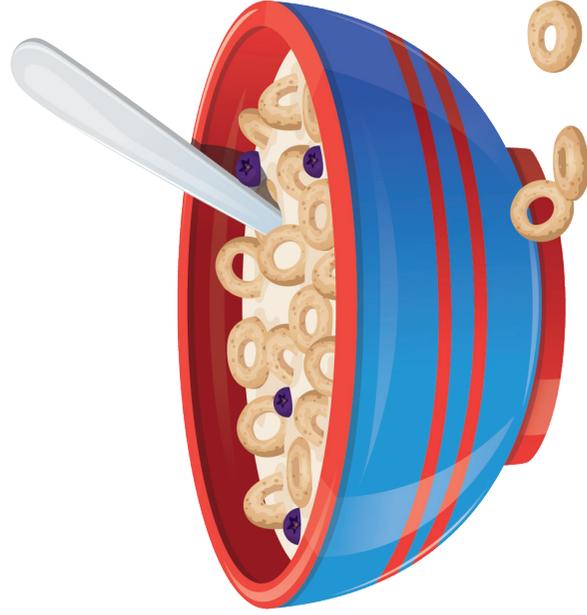


PAIN

Tous en forme - 3-5 ans



Produit céréalier



CÉRÉALES

Tous en forme - 3-5 ans



Produit céréalier



RIZ

Tous en forme - 3-5 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Aliment sucré



CHOCOLAT

Tous en forme - 3-5 ans



Aliment sucré



CONFITURE & MIEL

Tous en forme - 3-5 ans



Aliment sucré



GÂTEAUX

Tous en forme - 3-5 ans



Aliment sucré



BONBONS

Tous en forme - 3-5 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

Aliment sucré

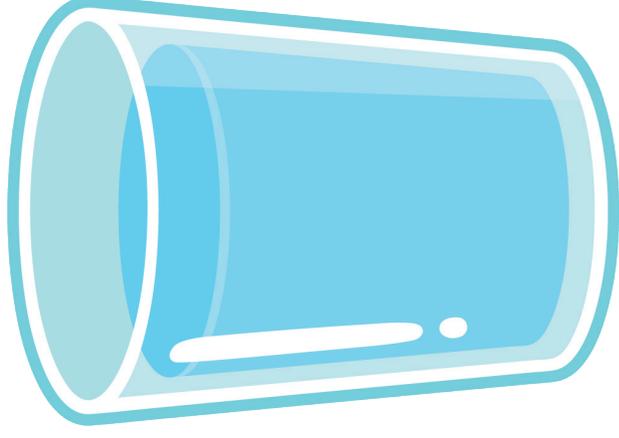


SODA

Tous en forme - 3-5 ans

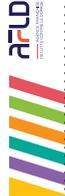


Eau



EAU

Tous en forme - 3-5 ans



Aliment gras



BEURRE

Tous en forme - 3-5 ans



Aliment gras



CROISSANT

Tous en forme - 3-5 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



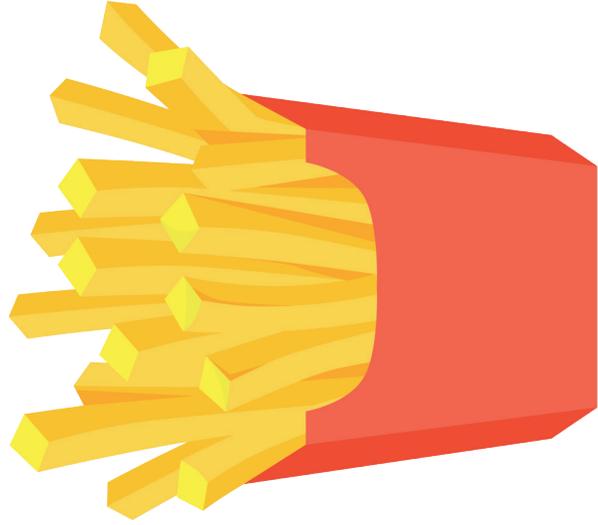
LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



Aliment gras

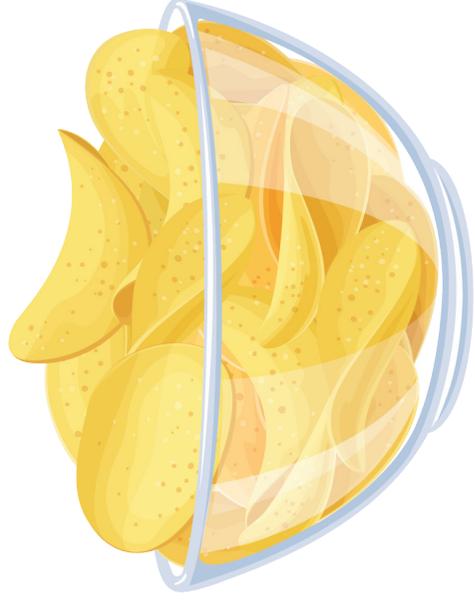


FRITES

Tous en forme - 3-5 ans

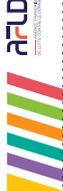


Aliment gras



CHIPS

Tous en forme - 3-5 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE