



6-12 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

- 36 cartes Aliment
- 2 lots de 4 cartes Repas (rouge & bleu)
- 4 cartes Recommandations
- Des post-it



PRÉPARATION

6 cerceaux par équipe, soit **12 cerceaux** ou tout autre matériel pouvant délimiter 6 zones dans lesquelles les enfants pourront placer leurs pieds.

Installer les cerceaux comme sur le schéma.



cartes Aliment

Les cartes Aliment sont alignées au bout des cerceaux.

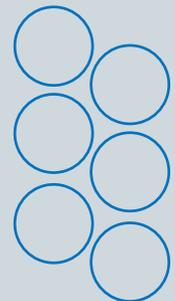
Séparez les enfants en 2 équipes, une rouge, une bleue.

Ils se positionnent les uns derrière les autres, les cerceaux devant eux.

Donnez à chaque équipe leur lot de cartes Repas, à placer derrière eux.



équipe 1



équipe 2

cartes Repas





QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

1 BUT DU JEU

Expliquez aux enfants qu'ils doivent reconstituer la composition idéale des 4 repas quotidiens (Petit déjeuner, Déjeuner, Goûter, Dîner) en utilisant les cartes Aliment du jeu.

CHOISIR UNE CARTE 2

Un enfant par équipe va chercher une carte Aliment. Pour cela, ils doivent mettre un pied dans chaque cerceau.

Quand ils sont devant les cartes Aliment, ils en prennent une :

- Ils choisissent une carte Aliment qu'ils aiment
- Cette carte doit pouvoir être associée aux autres cartes rapportées par l'équipe pour composer des repas équilibrés.
- Si aucune carte ne convient, ils peuvent montrer la carte ? et demander un post-it pour écrire l'Aliment qu'ils souhaitent intégrer à leur repas.



3 COMPOSER LES REPAS

Quand un enfant a choisi sa carte, il la rapporte et la place sur le Repas de son choix. Les enfants ont le droit de discuter.

Puis un autre enfant de l'équipe part chercher un autre Aliment et le rapporte, etc. Chaque enfant ne peut ramener qu'une seule carte Aliment à la fois et doit placer sa carte avant qu'un autre membre de l'équipe ne puisse partir.



A TABLE ! 4

Quand une équipe a terminé tous ses repas, elle annonce : « A table ! ». La course est terminée pour elle. La première équipe à avoir fini tous ses repas dispose d'un bonus : elle a le droit d'aller chercher une autre carte si elle le souhaite, pour améliorer l'équilibre de ses repas ou rectifier une erreur.

Une fois que les deux équipes ont terminé, accordez-leur par exemple 2 minutes pour vérifier et réarranger la composition de leurs repas. Elles ont le droit d'échanger des cartes entre leurs repas.



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 !



Demandez aux 2 équipes de détailler chacun de leur repas l'une après l'autre et d'expliquer leur choix.

Pour chaque repas, demandez-leur s'il correspond aux recommandations de nutrition comme indiqué sur les 4 cartes Recommandations.

À la fin du jeu, expliquez pourquoi il est important de manger varié et qu'on peut manger de tout mais de manière modérée. Vous pouvez les guider en 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 l'organisme.*



ZOOM SUR LE SUCRE

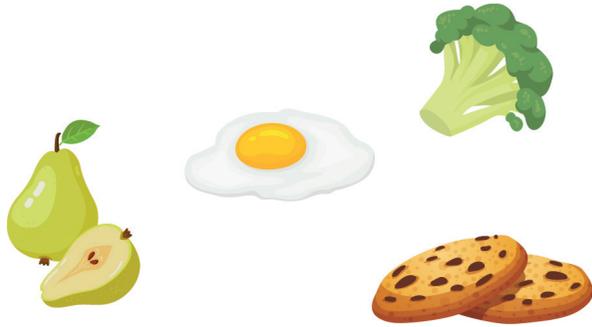
- **Les sucreries sont-elles indispensables à notre équilibre alimentaire ?** *Non*
- **Peut-on en manger quand-même ?** *Oui bien sûr, tant qu'on en mange pas trop !*
- **Quels sont les risques si on en mange trop souvent ?** *À trop fortes doses, il devient mauvais pour la santé et augmente le risque 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.*



A 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 !

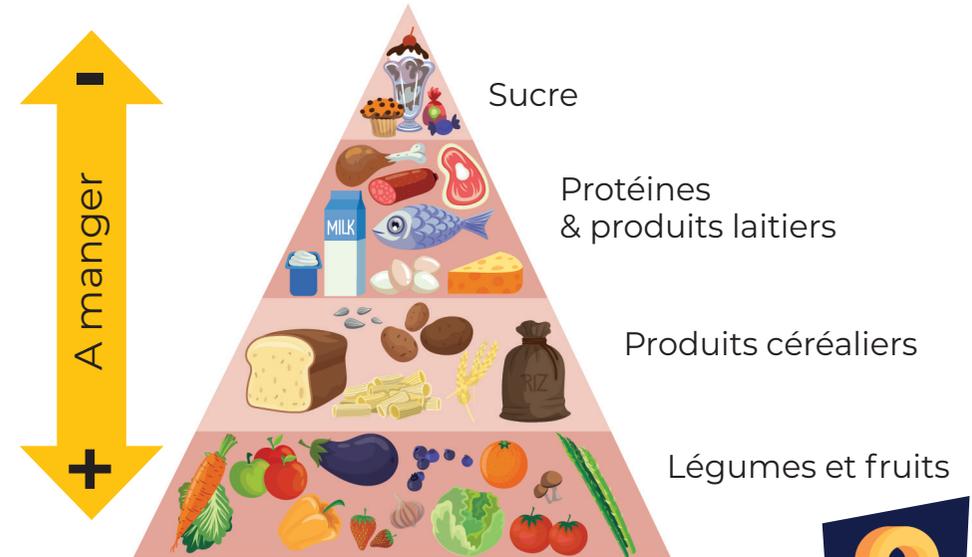
• Est-ce que les enfants doivent manger autant que les parents ?

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 ?

Manger trop salé favorise les risques cardiaques. 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 ?

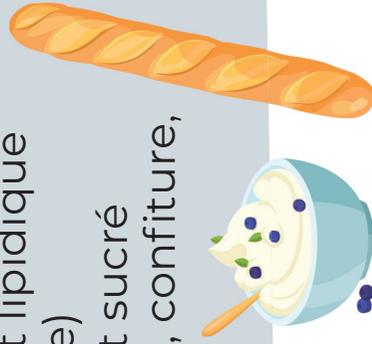
Les deux contiennent beaucoup de mauvais gras. On peut donc en manger de temps en temps mais il est préférable de ne pas en manger tous les jours !



RECOMMANDATIONS

PETIT DÉJEUNER SUCRÉ

- 1 Produit laitier
- 1 Fruit
- 1 Produit cérééalier peu ou pas sucré
- 1 Boisson
- 1 Élément lipidique (ex beurre)
- 1 Élément sucré (chocolat, confiture, miel,...)



Tous en forme - 6-12 ans



RECOMMANDATIONS

PETIT DÉJEUNER SALÉ

- 1 Produit laitier
- 1 Fruit
- 1 Protéine (œuf, bacon...)
- 1 Boisson
- 1 Produit cérééalier (pain)



Tous en forme - 6-12 ans



RECOMMANDATIONS

GOÛTER

Choisir 2 éléments max.
parmi :

- Fruit frais
- Fruit cuit
- Produit laitier
- Produit cérééalier

+1 boisson

À MODÉRER

le sucre
le gras



Tous en forme - 6-12 ans

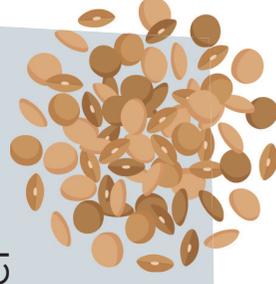
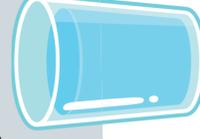


RECOMMANDATIONS

DÉJEUNER OU DÎNER

- 1 Fruit ou légume cru
- 1 Fruit ou légume cuit
- 1 Féculent et du pain
- 1 Protéine animale ou végétale
- 1 Produit laitier

De l'eau



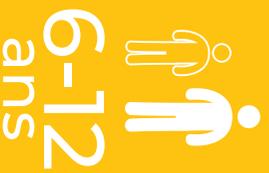
Tous en forme - 6-12 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme

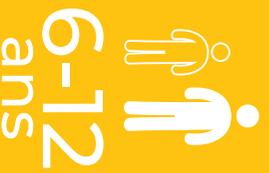


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme

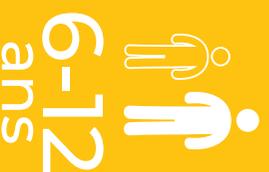


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

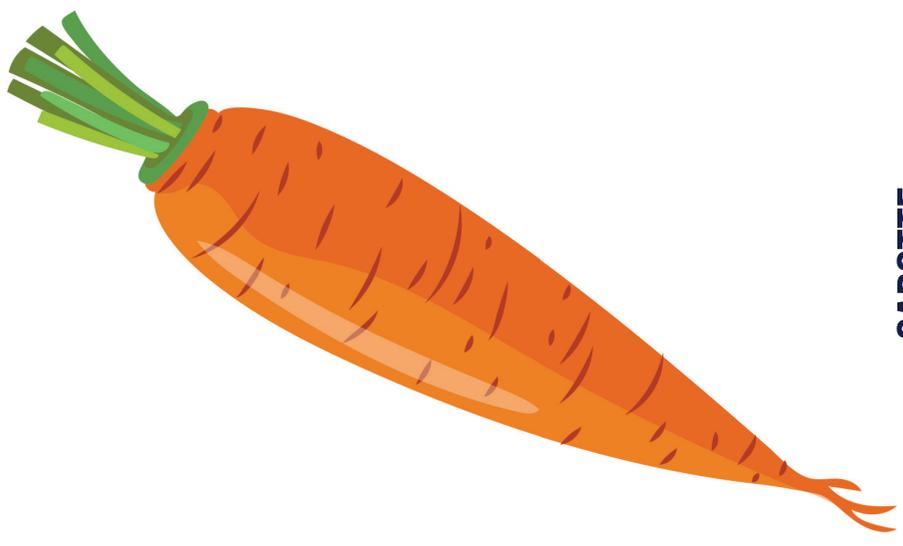
LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

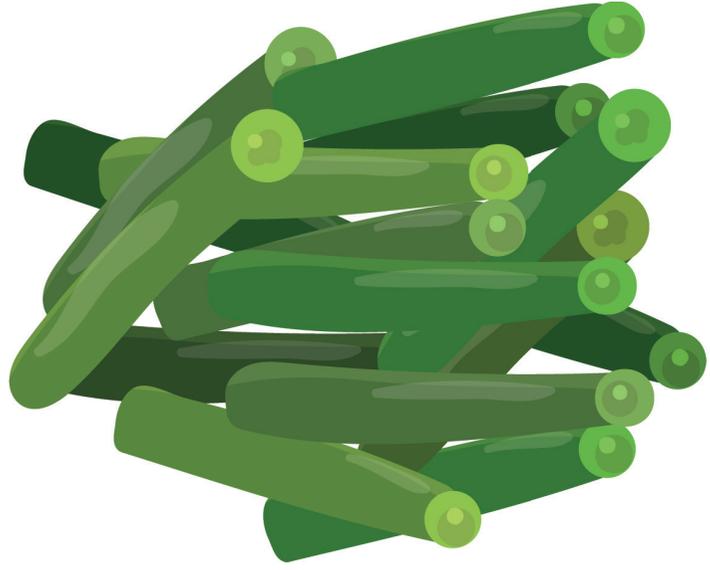


CAROTTE

Tous en forme - 6-12 ans



Tous en forme - 6-12 ans



HARICOTS VERTS

Tous en forme - 6-12 ans



Tous en forme - 6-12 ans



POIVRON

Tous en forme - 6-12 ans



Tous en forme - 6-12 ans



COURGETTE

Tous en forme - 6-12 ans



Tous en forme - 6-12 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



SALADE

Tous en forme - 6-12 ans



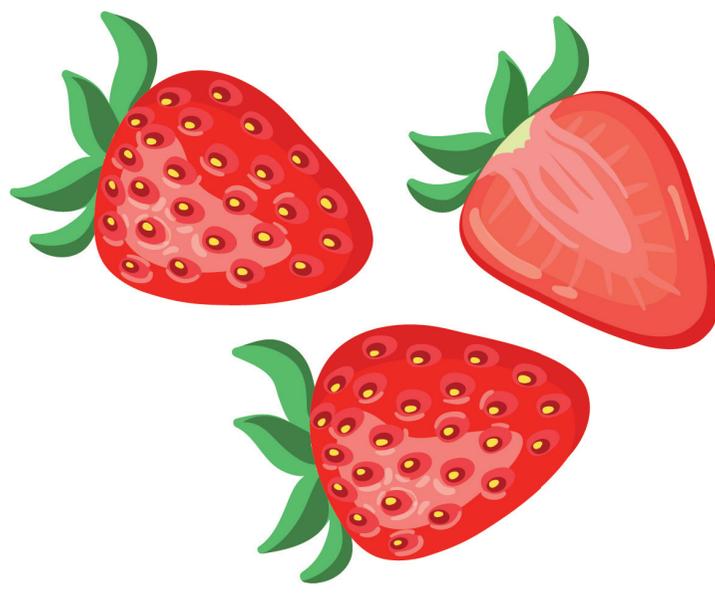
BROCOLI

Tous en forme - 6-12 ans



RAISIN

Tous en forme - 6-12 ans



FRAISE

Tous en forme - 6-12 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

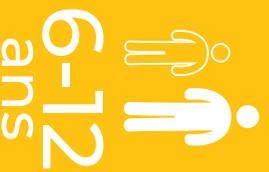


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

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



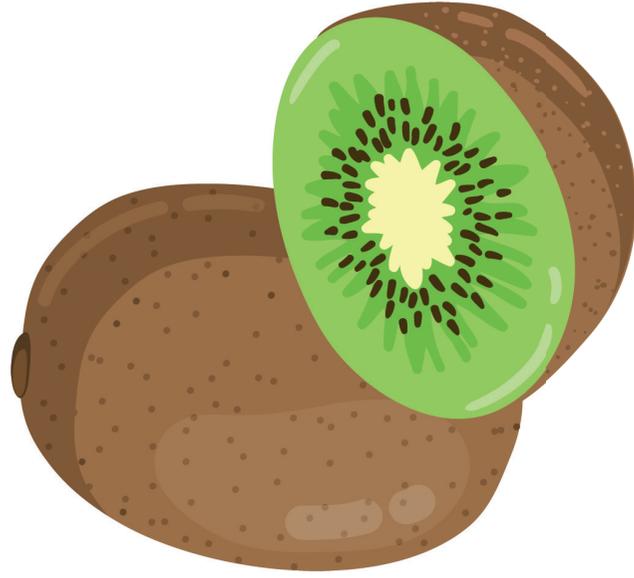
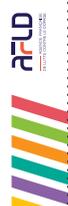
POIRE

Tous en forme - 6-12 ans



BANANE

Tous en forme - 6-12 ans



KIWI

Tous en forme - 6-12 ans



POMME

Tous en forme - 6-12 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

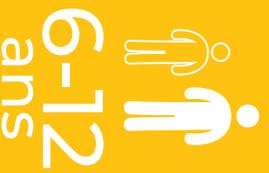


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme

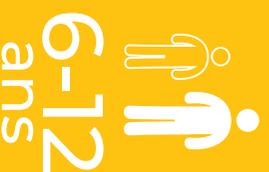


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

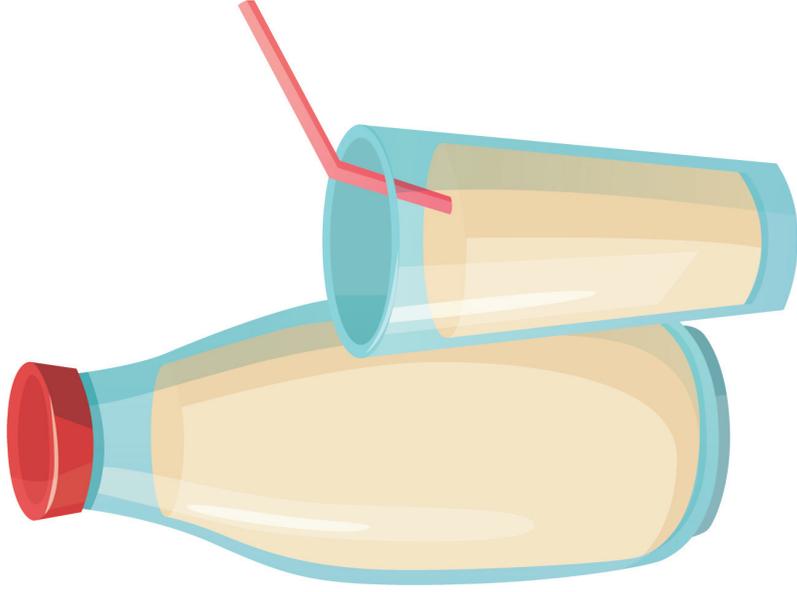
LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE



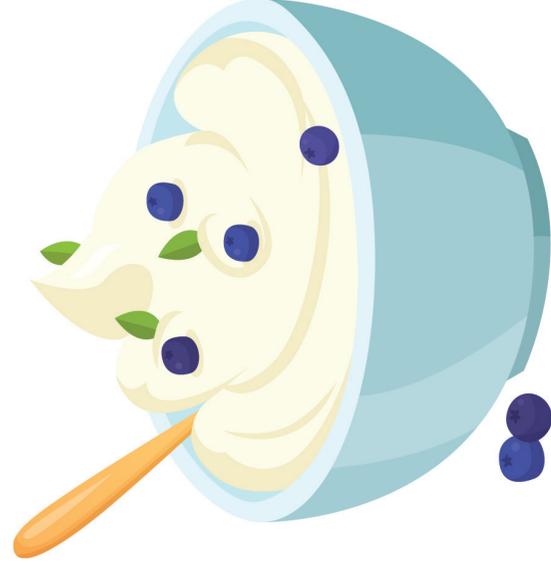
LAIT

Tous en forme - 6-12 ans



YAOURT

Tous en forme - 6-12 ans



FROMAGE

Tous en forme - 6-12 ans



FROMAGE BLANC

Tous en forme - 6-12 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

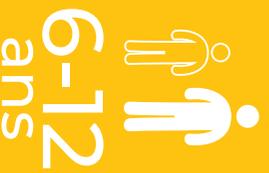


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme

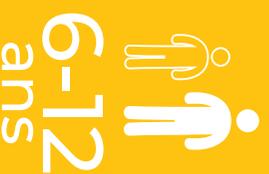


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

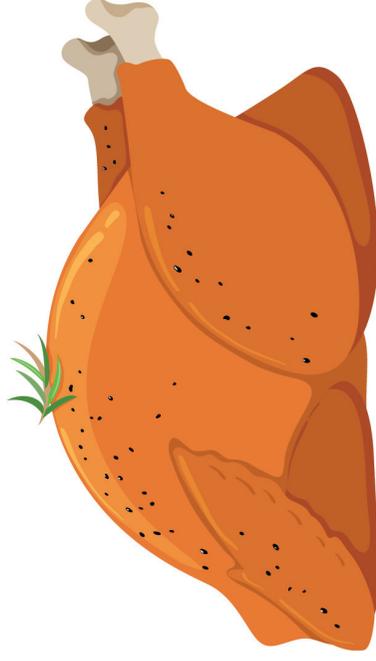
LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

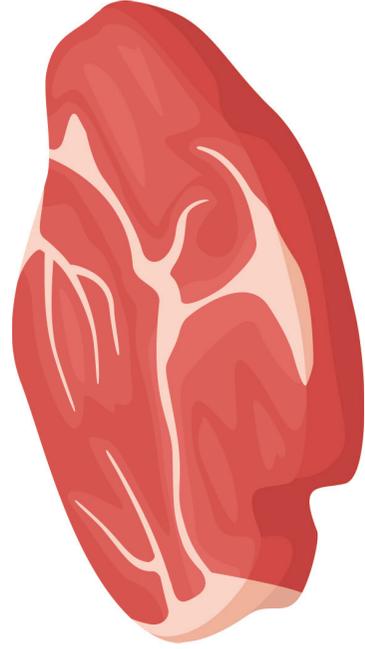


VIANDE BLANCHE

Tous en forme - 6-12 ans



AFLD
Association Française
Léopoldine de Dietétique

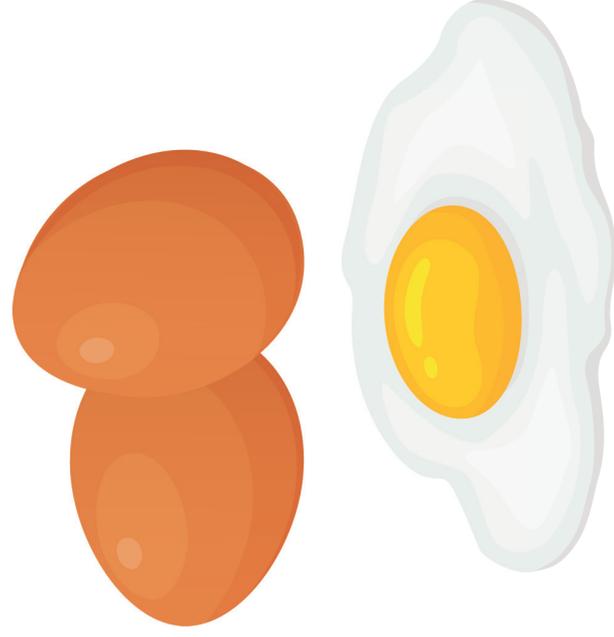


VIANDE ROUGE

Tous en forme - 6-12 ans



AFLD
Association Française
Léopoldine de Dietétique

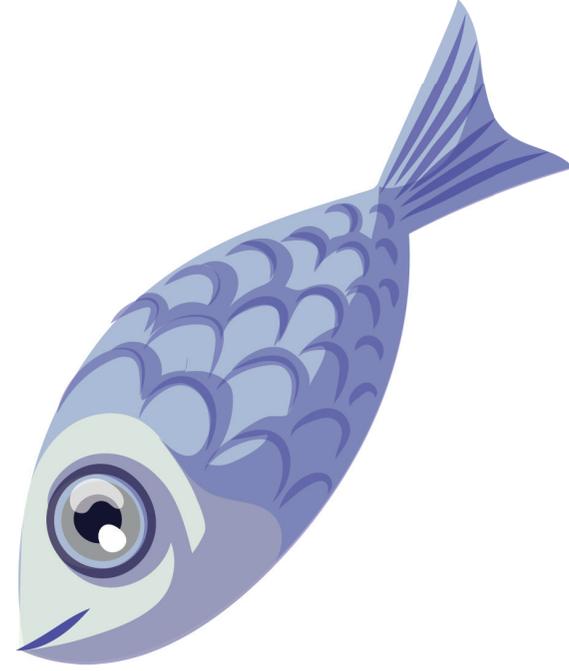


OEUF

Tous en forme - 6-12 ans



AFLD
Association Française
Léopoldine de Dietétique



POISSON

Tous en forme - 6-12 ans



AFLD
Association Française
Léopoldine de Dietétique

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme

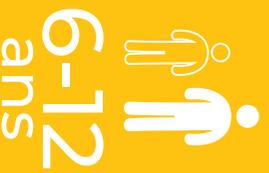


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme

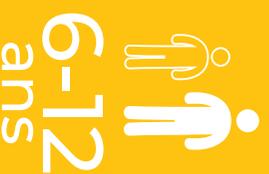


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

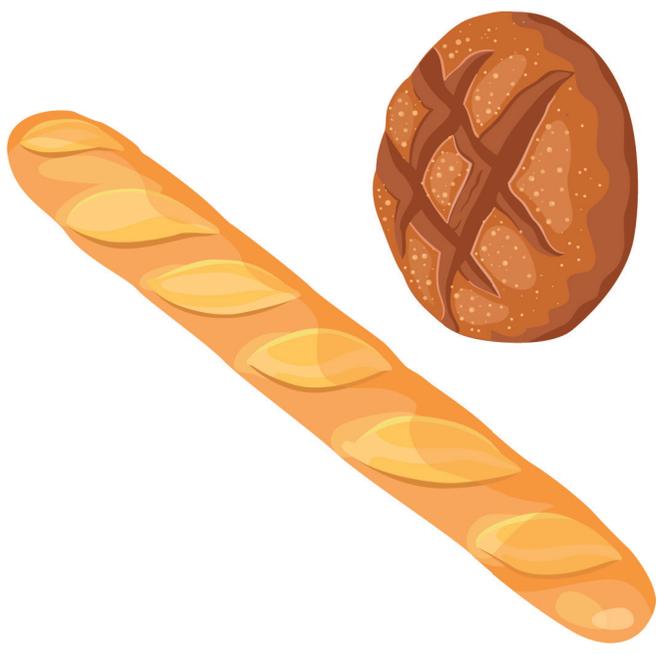
LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE



PAIN

Tous en forme - 6-12 ans



AFLD
Association Française
pour le Développement
de l'Alimentation et de la Nutrition

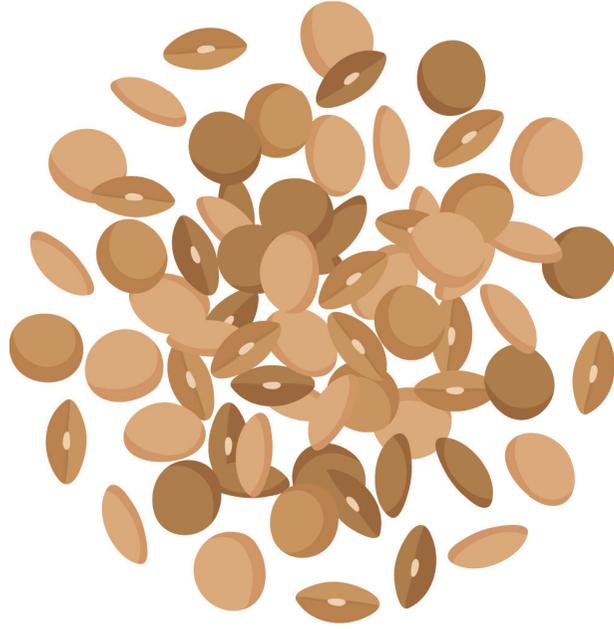


PATES

Tous en forme - 6-12 ans



AFLD
Association Française
pour le Développement
de l'Alimentation et de la Nutrition



LENTILLES

Tous en forme - 6-12 ans



AFLD
Association Française
pour le Développement
de l'Alimentation et de la Nutrition



RIZ

Tous en forme - 6-12 ans



AFLD
Association Française
pour le Développement
de l'Alimentation et de la Nutrition

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



BONBONS

Tous en forme - 6-12 ans



GÂTEAUX

Tous en forme - 6-12 ans



GLACE

Tous en forme - 6-12 ans



CHOCOLAT

Tous en forme - 6-12 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



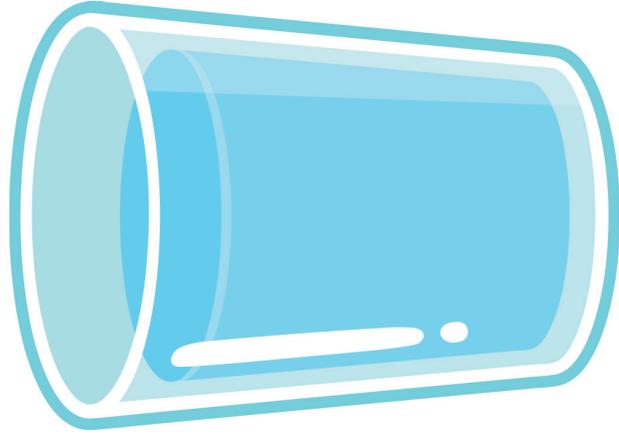
SODA

Tous en forme - 6-12 ans



JUS DE FRUITS

Tous en forme - 6-12 ans



EAU

Tous en forme - 6-12 ans



TACOS

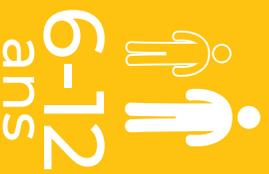
Tous en forme - 6-12 ans



LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme

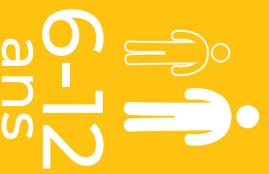


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme

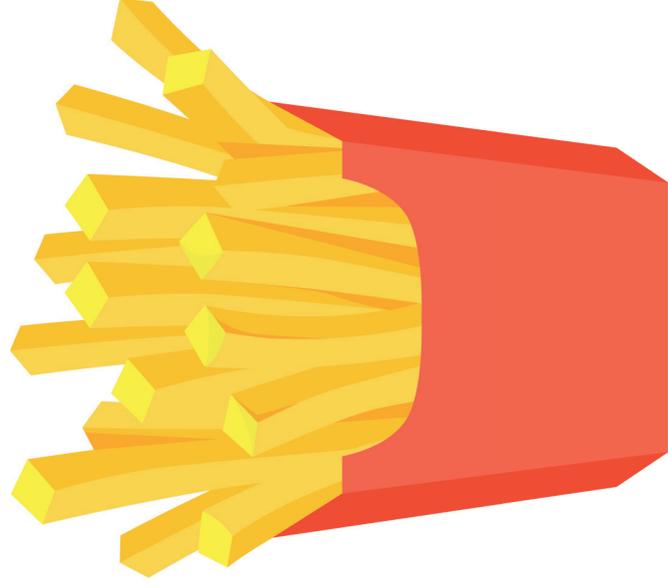


AFLD
AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE



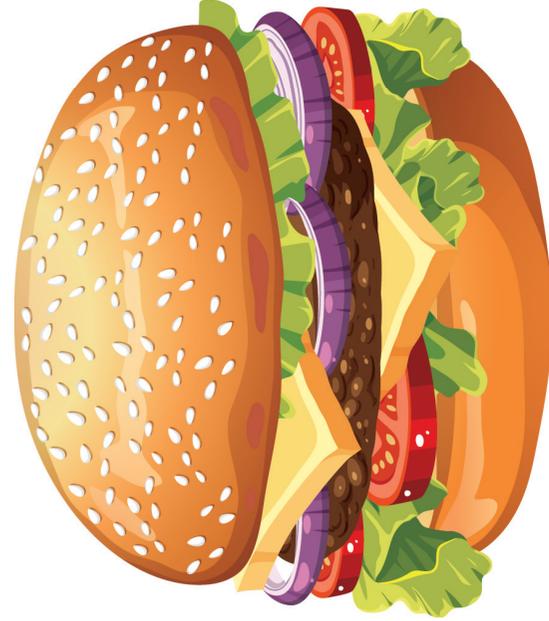
KEBAB

Tous en forme - 6-12 ans



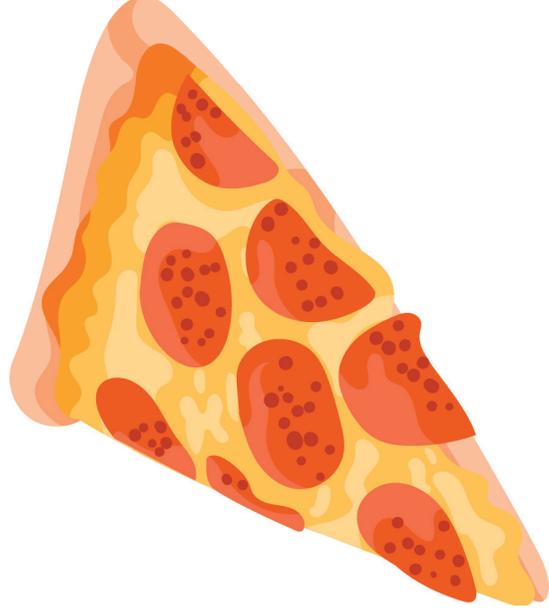
FRITES

Tous en forme - 6-12 ans



BURGER

Tous en forme - 6-12 ans



PIZZA

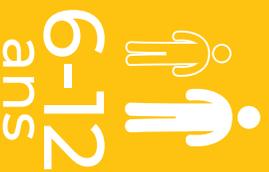
Tous en forme - 6-12 ans



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

?

Tous en forme - 6-12 ans



PETIT
DÉJEUNER

Tous en forme - 6-12 ans

DÉJEUNER

Tous en forme - 6-12 ans

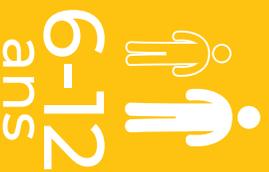
GOÛTER

Tous en forme - 6-12 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

**PETIT
DÉJEUNER**

Tous en forme - 6-12 ans

GOÛTER

Tous en forme - 6-12 ans

DÎNER

Tous en forme - 6-12 ans

DÉJEUNER

Tous en forme - 6-12 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

DÎNER

Tous en forme - 6-12 ans

LES VALEURS DU SPORT

2

Tous en forme



6-12
ans

AFLD

AGENCE FRANÇAISE
DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE