

NUTRITION

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

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

S'ORGANISER

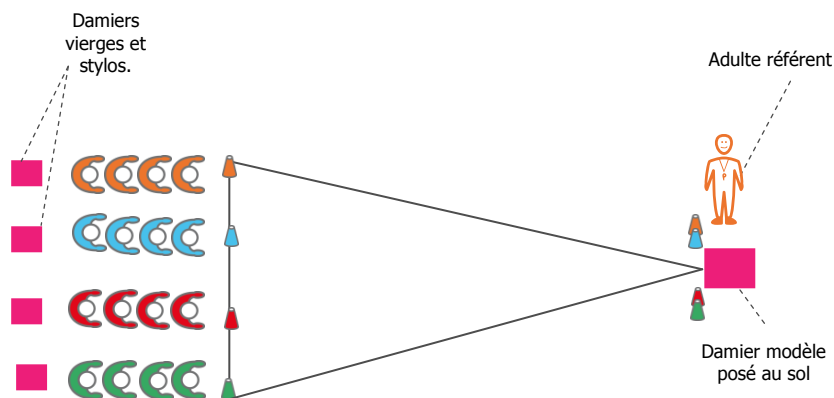
Terrain = triangle 15-20 X 15-20 m
3-4 équipes de 4 à 6 joueurs

  8 plots

  3-4 jeux de chasubles

3-4 stylos

Annexes à imprimer



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : reproduire un damier de mémoire avant les autres.

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

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

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

RÈGLES

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

VARIABLES

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

RÈGLES ET CONSIGNES

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

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

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

VARIABLES

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

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

DÉBAT

QUESTIONS

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

BILAN

1 HYGIENE ET BIEN MANGER :

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

ENVIRONNEMENT :

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

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

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