

NUTRITION

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

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

S'ORGANISER

Terrain = 20 à 30 X 7 m



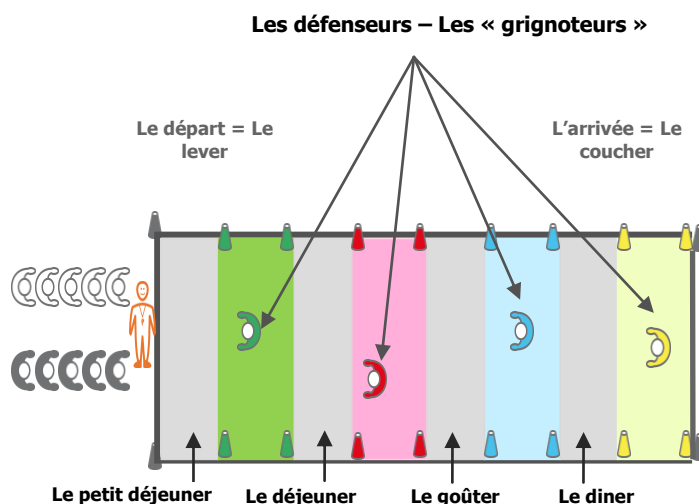
20 plots



3 jeux de chasubles minimum



3 ballons (facultatif)



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

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

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

RÈGLES

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

VARIABLES

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

RÈGLES ET CONSIGNES

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

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

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

QUESTIONS

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

BILAN

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

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

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