

OBJECTIF : regrouper les aliments d’une même famille. C’est une course, dont le but est de regrouper, par ressemblance, des étiquettes représentant des aliments. Ensuite, chaque équipe doit les regrouper par famille d’appartenance.

Age : 7-8 ans
Durée : 40 minutes
Activité : course et d’opposition

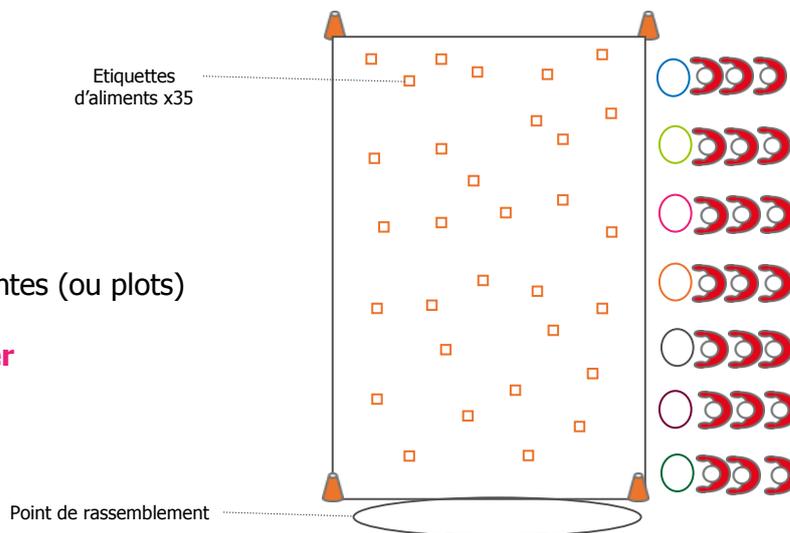
S’ORGANISER

Terrain = 12-15 X 6-8 m
7 équipes de 3 à 4 joueurs

 4 plots

 7 cerceaux de couleurs différentes (ou plots)

Annexes à imprimer et à découper



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : par équipe, ramener au minimum 2 étiquettes d’aliments qui se ressemblent dans le cerceau (la consigne est volontairement floue).

Répartissez de façon homogène les étiquettes ([annexe A1](#)) sur le terrain. C’est un jeu de course où chaque équipe doit ramener 2 étiquettes d’aliments se ressemblant. La manche dure 2 à 3 minutes.

A la fin de la manche, rassemblez les enfants et vérifiez leur choix sans faire de commentaires sauf sur le respect des consignes. Proposez à une équipe de re-disposer les étiquettes de façon homogène sur le terrain.

RÈGLES

- On ne peut transporter qu’une étiquette à la fois.
- Une étiquette posée dans un cerceau (ou sous un plot) ne peut pas être prise par les autres équipes.
- Il ne peut pas y avoir plus de 4 étiquettes dans chaque camp-cerceau.
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Faites plusieurs manches mais d’une durée plus courte (1 min).
- Variez les positions de départ (assis, debout, couché, etc.).
- Variez les déplacements (pieds joints, cloche-pied, etc.).

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu mais maintenant le but est de recomposer des familles d'aliments. Distribuez à chaque équipe une famille (**annexe A3**). Plusieurs manches vont avoir lieu :

- 1^{ème} manche : regrouper 3 étiquettes-aliments d'une famille. Fournissez la pyramide des aliments à chaque équipe (**annexe A4**).
- 2^{ème} manche : regrouper 4 étiquettes-aliments d'une famille.

Refaites la 2^{ème} manche une ou deux fois encore, pour que les équipes changent de famille. S'il y a de nombreuses erreurs donnez le document en **annexe A2** pour refaire des manches guidées.

A chaque manche, laissez jouer puis appelez les enfants au point de rassemblement pour récupérer les étiquettes en les vérifiant. Une équipe les re-dispose sur le terrain.

Récupérez tous les documents (pyramide, famille, autocorrection) et faites une dernière manche. Le but sera de ramener 5 étiquettes-aliments par famille.

Pour finir aidez les enfants à reclasser les étiquettes-aliments mal sélectionnées puis passez au débat.

VARIABLES

Manche supplémentaire : Les équipes doivent trouver une étiquette de chaque famille d'aliments.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Comment avez-vous choisi de regrouper les aliments ?
- 2 Il y avait 7 cerceaux car il y avait 7 groupes d'aliments. Quels sont leurs noms ?
- 3 Pourquoi regroupe-t-on les aliments de cette façon ?

BILAN

- 1 La pyramide des aliments permet de classer les aliments par catégorie.
- 2 Les groupes d'aliments sont au nombre de 7 : les produits laitiers, les viandes poissons et œufs, les féculents et produits céréaliers, les fruits et légumes, les matières grasses, les produits sucrés et les boissons.
- 3 Les aliments d'une même famille apportent les mêmes éléments nutritifs. Les aliments d'une même famille sont donc interchangeables entre eux (**ex** : haricots verts, courgettes).

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

Certains aliments peuvent en trop grande quantité être nuisibles à l'organisme (ex: sucre, café, etc.).

Les aliments ont trois principales fonctions :

- **Les aliments bâtisseurs** : les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs permettent de construire le corps et de bien grandir.
- **Les aliments énergétiques** : les produits céréaliers, les féculents vous apportent de l'énergie qui brûle lentement et permettent d'être en forme toute la journée.
- **Les aliments protecteurs** : les fruits et légumes permettent de protéger votre corps des maladies et l'eau peut être consommée à volonté car elle permet de vous hydrater.

| | | EQUIPE 1 | EQUIPE 2 | EQUIPE 3 | EQUIPE 4 | EQUIPE 5 | EQUIPE 6 | EQUIPE 7 |
|---|-----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| MACNHE 1 TROUVER 2 étiquettes qui se ressemblent | VOP | | | | | | | |
| | FL | | | | | | | |
| | F | | | | | | | |
| | PL | | | | | | | |
| | S | | | | | | | |
| | MG | | | | | | | |
| | B | | | | | | | |
| MACNHE 2 TROUVER 3 étiquettes qui se ressemblent | VOP | | | | | | | |
| | FL | | | | | | | |
| | F | | | | | | | |
| | PL | | | | | | | |
| | S | | | | | | | |
| | MG | | | | | | | |
| | B | | | | | | | |
| MACNHE 3 TROUVER 4 étiquettes qui se ressemblent | VOP | | | | | | | |
| | FL | | | | | | | |
| | F | | | | | | | |
| | PL | | | | | | | |
| | S | | | | | | | |
| | MG | | | | | | | |
| | B | | | | | | | |
| MACNHE 4 TROUVER 5 étiquettes qui se ressemblent | VOP | | | | | | | |
| | FL | | | | | | | |
| | F | | | | | | | |
| | PL | | | | | | | |
| | S | | | | | | | |
| | MG | | | | | | | |
| | B | | | | | | | |
| MACNHE 5 TROUVER 1 étiquette de chaque famille | VOP | | | | | | | |
| | FL | | | | | | | |
| | F | | | | | | | |
| | PL | | | | | | | |
| | S | | | | | | | |
| | MG | | | | | | | |
| | B | | | | | | | |

passer une commande



| | | |
|----------|--------|--------------|
| EAU | OEUF | ORANGE |
| SIROP | POULET | POMME |
| THE | BOEUF | HARICOT VERT |
| CAFE | AGNEAU | TOMATE |
| LIMONADE | SAUMON | COURGETTE |



| | | |
|------------------|----------------------|---------------------|
| FROMAGE | POMME DE TERRE | BEURRE |
| MAYONNAISE | POIS CHICHE | BARRE CHOCOLATEE |
| CHIPS | SEMOULE | GLACE |
| FROMAGE BLANC | PÂTES | YAOURT |
| CREME FRAICHE | BISCUITS | PETIT SUISSE |
| HUILE | RIZ | BONBON |



COLIN

DORADE

VEAU

MOUTON

DINDE

POIREAU

CHOU-FLEUR

POTIRON

FRAISE

KIWI

SIROP

TRUITE

CAKE

SODA

KETCHUP

PAIN

BLÉ

BOULGOUR



MANIOC

IGNAME

LENTILLES

SUCRE

SAUCES EN
GÉNÉRAL

LAIT

Jeu avec le thème, correction :

Viandes, poissons et œufs : bœuf, poulet, agneau, saumon, truite, colin, dorade, veau, mouton, dinde.

Boissons : eau, thé, café.

Fruits et légumes : haricot vert, courgette, tomate, orange, pomme, poireau, potiron, chou-fleur, fraise, kiwi.

Sucres (rapides): biscuits, bonbons, glace, sucre, barre chocolatée, sirop, limonade, cake, soda, ketchup.

Féculeux : pomme de terre, pois chiche, semoule, pâtes, riz, pain, blé, boulgour, manioc, igname, lentilles.

Produits laitiers : fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse.

Matières grasses : chips, huile, beurre, crème fraîche, mayonnaise, sauces en général.

Viandes, poissons et œufs : bœuf, poulet, agneau, saumon, truite, colin, dorade, veau, mouton, dinde.

Boissons : eau, thé, café.

Fruits et légumes : haricot vert, courgette, tomate, orange, pomme, poireau, potiron, choux fleur, fraise, kiwi.

Sucres (rapides): biscuit, bonbons, glace, sucre, barre chocolatée, sirop, limonade, cake, soda, ketchup.

Féculeux : pomme de terre, pois chiche, semoule, pâtes, riz, pain, blé, boulgour, manioc, igname, lentilles.

Produits laitiers : fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse.

Matières grasses : chips, huile, beurre, crème fraîche, mayonnaise, sauces en général.

Viandes, poissons et œufs : bœuf, poulet, agneau, saumon, truite, colin, dorade, veau, mouton, dinde.

Boissons : eau, thé, café.

Fruits et légumes : haricot vert, courgette, tomate, orange, pomme, poireau, potiron, choux fleur, fraise, kiwi.

Sucres (rapides): biscuit, bonbons, glace, sucre, barre chocolatée, sirop, limonade, cake, soda, ketchup.

Féculeux : pomme de terre, pois chiche, semoule, pâtes, riz, pain, blé, boulgour, manioc, igname, lentilles.

Produits laitiers : fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse.

Matières grasses : chips, huile, beurre, crème fraîche, mayonnaise, sauces en général.

Viandes, poissons et œufs : bœuf, poulet, agneau, saumon, truite, colin, dorade, veau, mouton, dinde.

Boissons : eau, thé, café.

Fruits et légumes : haricot vert, courgette, tomate, orange, pomme, poireau, potiron, choux fleur, fraise, kiwi.

Sucres (rapides): biscuit, bonbons, glace, sucre, barre chocolatée, sirop, limonade, cake, soda, ketchup.

Féculeux : pomme de terre, pois chiche, semoule, pâtes, riz, pain, blé, boulgour, manioc, igname, lentilles.

Produits laitiers : fromage, lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse.

Matières grasses : chips, huile, beurre, crème fraîche, mayonnaise, sauces en général.

Viandes, poissons et œufs



Boissons

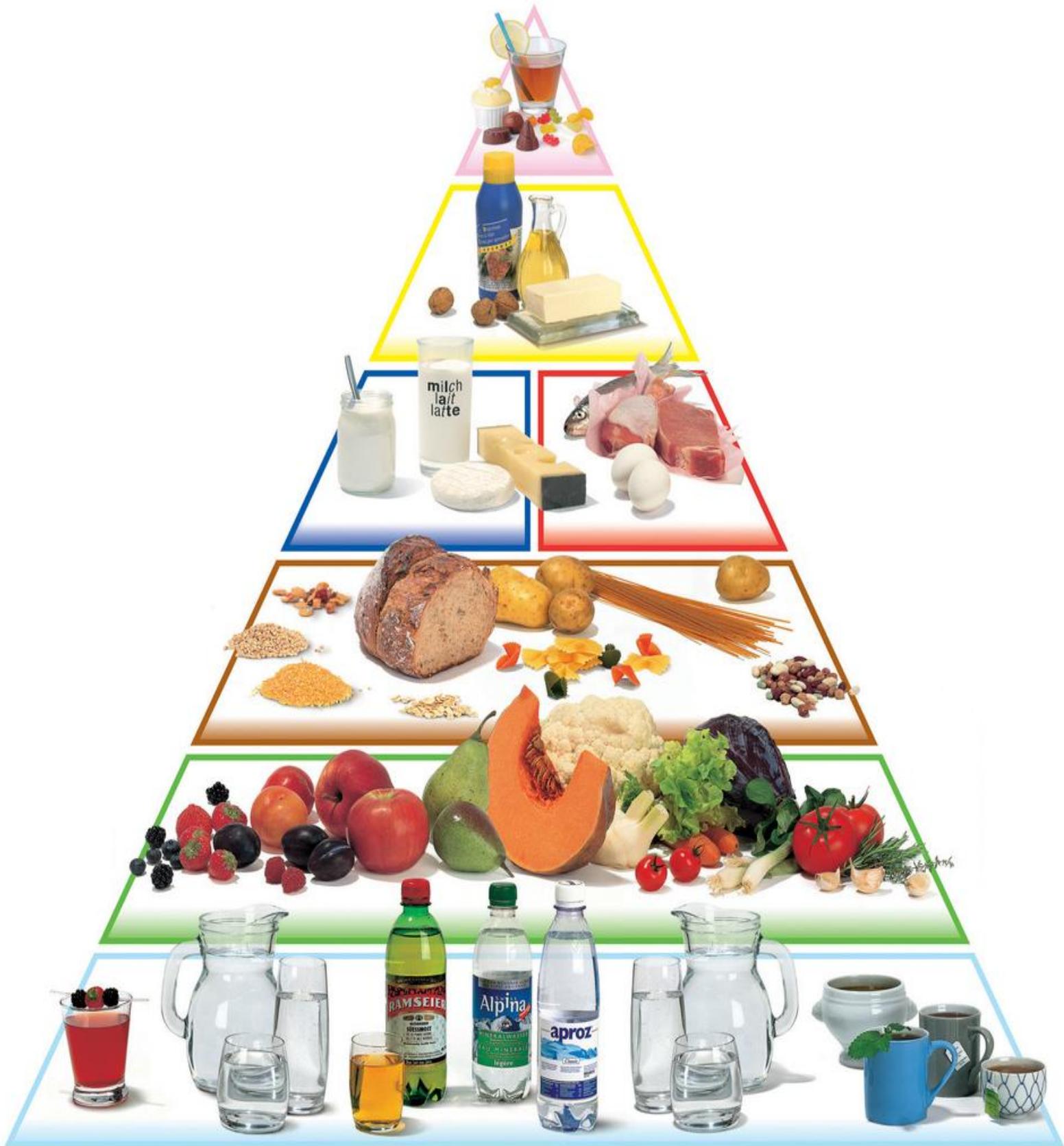
Fruits et légumes

Sucres rapides

Féculents – céréales

Produits laitiers

Matières grasses



PYRAMIDE ALIMENTAIRE AVEC LES PORTIONS

Connectez-vous sur www.playdagogie.org et découvrez la grille de notation créée par Benoît, enseignant à Langevin Wallon à Bonneuil-sur-Marne.

[Onglet « communauté » - Actualité](#) – Article du 29 octobre 2013 « LE 5 MAJEUR, 5 QUESTIONS MAJEURES POSÉES À BENOÎT, MENEUR DE JEU »