

## NUTRITION

**OBJECTIF : apprendre à composer 4 repas pour que la journée soit équilibrée.** Dans une course de haies-relai, chaque équipe va devoir ramener toutes ses étiquettes-aliments avant les autres, et construire 4 repas équilibrés.

Age : 9 à 11 ans  
Durée : 45 minutes  
Activité : course de haies

### S'ORGANISER

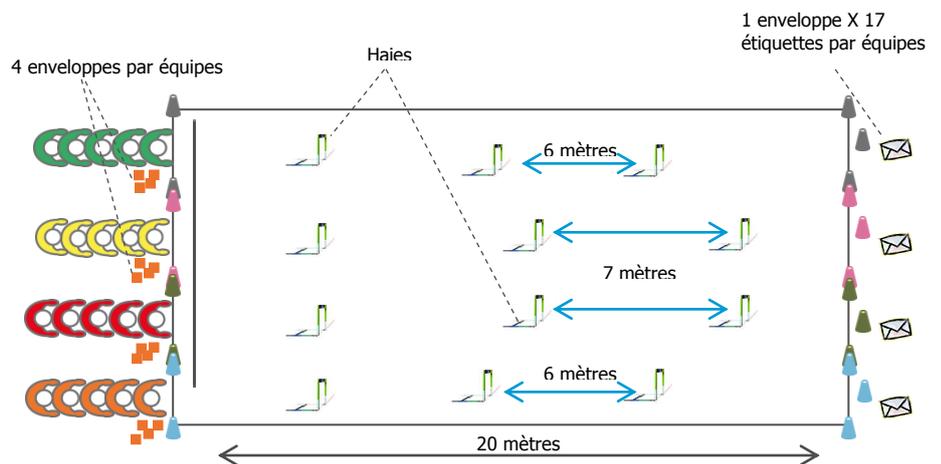
Terrain = 25 X 15 mètres  
4 équipes de 4 à 6 joueurs

 20 plots

 3-4 jeux de maillots

8 à 12 haies (facultatives)

**Annexes à imprimer**



### JEU SANS THÈME

### CONSIGNES

**But :** finir la course relai avant les autres équipes.

Faites 4 équipes mixtes de coureurs. Chaque coureur doit à l'aller, franchir les haies, toucher la ligne de fond, contourner le plot et revenir taper dans la main d'un de ses coéquipiers le plus rapidement possible, sans refranchir les haies. Les 4 premiers coureurs partent au coup de sifflet. Les suivants attendent qu'on leur tape dans la main pour commencer.

### RÈGLES

- 2 allers-retours minimum par personne.
- Interdit d'aller dans les couloirs des autres équipes.

### VARIABLES

- Mettre des hauteurs de haies différentes (adaptées à l'âge et à la taille).

## RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu mais l'objectif est de composer un repas équilibré avant les autres grâce aux 17 étiquettes disposées dans les enveloppes placées en bout de terrain.

Les 17 étiquettes récupérées une à une (de l'annexe A1) doivent être réparties dans les enveloppes restées au départ. Celles-ci représentent les 4 repas. Il y a le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Les enfants écrivent le nom des repas sur les 4 enveloppes.

Rotation des équipes pour expérimenter une distance inter-haies différente à chaque manche.

Laissez les enfants découvrir au fil des essais les différentes stratégies collectives (personne qui vérifie les repas, une autre qui conseille le coureur sur la famille à rechercher, des coureurs rapides mais qui passent plus souvent...).

Ne corrigez pas à chaque manche les résultats finaux mais vérifiez-les et donnez des indices d'amélioration. La correction finale sera faite seulement lors du bilan.

### DÉBAT

#### QUESTIONS

- 1 Pouvez-vous donner une définition de l'équilibre alimentaire ?
- 2 Comment construire une journée équilibrée sur le plan alimentaire ?
- 3 Est-ce que les repas que vous avez créés respectent les portions et proportions nécessaires pour répondre aux besoins du corps ?

#### BILAN

- 1 L'équilibre alimentaire c'est manger avec plaisir de toutes les familles d'aliments, en quantité raisonnable et en respectant sa faim. L'équilibre alimentaire ne se fait pas que sur un repas mais sur la journée, voire sur plusieurs jours.
- 2 Pour construire un repas équilibré il faut **manger de tout** en respectant les **portions et proportions** suivantes :
  - de 3 à 4 portions de produits laitiers par jour.
  - minimum 5 portions de fruits et légumes par jour.
  - au moins 4 portions de féculents par jour selon l'appétit.
  - au moins 1 portion de viande, poisson ou œuf à un des 2 repas, en respectant les quantités par rapport à votre âge.
  - un peu de matière grasse.
  - un peu de produits sucrés.
  - de l'eau.
- 3 Une équipe vérifie le travail d'une autre ou vous corrigez l'exercice en classe (correction en annexe A2).

#### AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

##### - Comment atteint-on l'équilibre alimentaire ?

Il est atteint quand vos dépenses (sorties) sont égales à ce que vous mangez (entrées).

C'est l'équilibre entre les apports et les dépenses d'énergie.

Jeu avec le thème :



Lait chocolaté	Tartines beurrées	Clémentine	Yaourt aux fruits	Pain	Chocolat
Carottes râpées	Saumon	Pomme de terre	Brocolis	Jus d'orange	Pain
Potage de légumes	Œuf à la coque	Fromage	Pain	Pomme	



Lait chocolaté	Tartines beurrées	Clémentine	Yaourt aux fruits	Pain	Chocolat
Carottes râpées	Saumon	Pomme de terre	Brocolis	Jus d'orange	Pain
Potage de légumes	Œuf à la coque	Fromage	Pain	Pomme	

## **Correction :**

Petit déjeuner : lait chocolaté, tartines beurrées, clémentine.

Déjeuner : carottes râpées, saumon, pomme de terre, brocolis, yaourt aux fruits, pain.

Gouter : jus d'orange, pain, chocolat.

Dîner : potage de légumes, œuf à la coque, fromage, pain, pomme.

## **Correction :**

Petit déjeuner : lait chocolaté, tartines beurrées, clémentine.

Déjeuner : carottes râpées, saumon, pomme de terre, brocolis, yaourt aux fruits, pain.

Gouter : jus d'orange, pain, chocolat.

Dîner : potage de légumes, œuf à la coque, fromage, pain, pomme.

## **Correction :**

Petit déjeuner : lait chocolaté, tartines beurrées, clémentine.

Déjeuner : carottes râpées, saumon, pomme de terre, brocolis, yaourt aux fruits, pain.

Gouter : jus d'orange, pain, chocolat.

Dîner : potage de légumes, œuf à la coque, fromage, pain, pomme.

## **Correction :**

Petit déjeuner : lait chocolaté, tartines beurrées, clémentine.

Déjeuner : carottes râpées, saumon, pomme de terre, brocolis, yaourt aux fruits, pain.

Gouter : jus d'orange, pain, chocolat.

Dîner : potage de légumes, œuf à la coque, fromage, pain, pomme.