

LE PARCOURS DU NUTRIMENT

Objectif

Comprendre que manger varié répond aux besoins du corps tout en se faisant plaisir.

Messages clés :

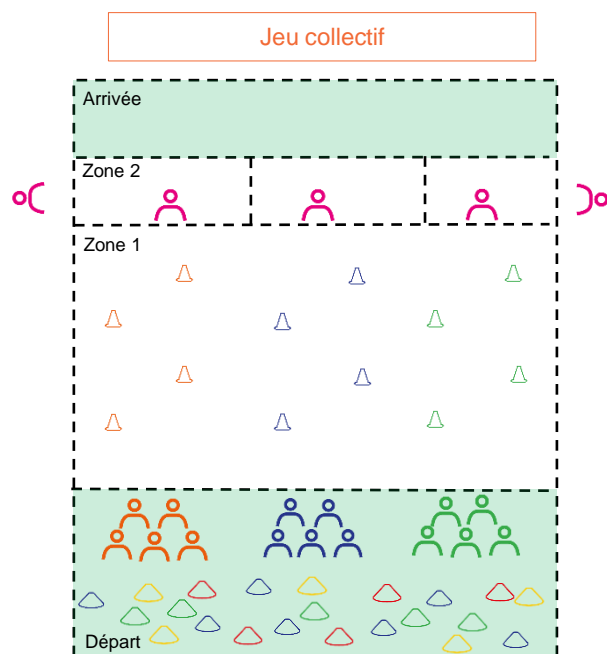
- Le mélange d'aliments variés (de différentes catégories) apporte au corps les nutriments dont il a besoin.
- Tous les nutriments contenus dans les aliments sont importants au fonctionnement du corps : protéines (animales ou végétales), glucides (sucres rapides, lents), lipides (corps gras), vitamines (ex. : vitamine C), minéraux (ex. : le calcium), fibres ou oligo-éléments (ex. : le fer).
- Pour manger de tout, il est important de souvent goûter à nouveau des aliments que l'on aime pas (car les goûts évoluent), ou de les remplacer par d'autres qui ont des apports similaires.

S'ORGANISER

- 3 équipes
- 1 terrain

MATÉRIEL

- 50 Coupelles
- 3 Jeux de chasubles
- 12 Plots
- Annexes



But : Être la première équipe à amener une coupelle de chaque couleur dans la zone d'arrivée.

Consignes :

Faire 4 équipes mixtes et équilibrées. Désigner une équipe qui tiendra le rôle de défenseur, les 3 autres équipes seront attaquantes. Les chasubles sont pour les attaquants, ils s'accrochent à la ceinture sur le côté.

Regroupés en équipes, les attaquants se placent dans la zone de départ et attendent le signal pour démarrer. 3 défenseurs se placent dans la zone 2 (environ 3-4 mètres de longueur) devant les parcours. Les autres défenseurs sont à l'extérieur du terrain en attente.

Au signal de l'animateur, le premier attaquant de chaque équipe ramasse une coupelle et s'élance sur le parcours (ex. : *slalom entre des plots*). Il réalise le slalom et se présente face au défenseur dans la zone 2. Si l'attaquant passe en zone d'arrivée sans se faire attraper sa chasuble, il peut déposer sa coupelle pour son équipe. S'il se fait arracher sa chasuble par le défenseur ou s'il ne parvient pas à réaliser le parcours correctement, il doit retourner à la zone de départ.

Un attaquant ne peut commencer son parcours qu'une fois que le coéquipier précédent a terminé (gagné ou perdu) son duel face au défenseur. Les défenseurs en attente remplacent leurs coéquipiers lorsqu'ils ne parviennent pas à attraper la chasuble d'un attaquant.

La partie s'arrête lorsque le temps imparti de trois minutes est terminé ou lorsque toutes les équipes ont ramené une coupelle de chaque couleur dans la zone d'arrivée. Faire plusieurs parties en changeant les rôles des équipes.

RÈGLES

- Il est interdit de prendre plusieurs coupelles à la fois.
- Il est interdit d'avoir plus de 2 joueurs en jeu sur le même parcours.
- Il est interdit pour les attaquants de tenir ou de cacher sa chasuble.
- Il est interdit pour les défenseurs de ceinturer ou de pousser les attaquants.
- Il est interdit pour un défenseur de sortir de sa zone.
- Il est interdit pour un attaquant de revenir dans une zone arrière.
- Les retours à la zone de départ se réalisent par l'extérieur du terrain.

VARIABLES

- Pour faire varier les motricités mises en jeu, faire varier le parcours et sa difficulté avec le matériel dont vous disposez.



À partir de cette étape, les coupelles sont remplacées par des étiquettes « **aliments** » (annexe 1) et les zones sont renommées. La zone de départ devient le « **marché** », la zone 1 devient celle de la « **préparation des aliments** », la zone 2 devient le « **corps** » (zone d'arrivée). Les défenseurs représentent le « **goût** ».

But : Apporter au corps les nutriments dont il a besoin.

Consignes :

L'organisation générale est identique au jeu sans thème.

Dans la zone du « **corps** », un représentant du « **goût** » peut attraper la chasuble d'un attaquant. S'il y parvient, il a le droit de consulter « **l'aliment** » qu'il transporte. **Si le représentant du « goût » aime l'aliment de l'attaquant, il le laisse passer jusqu'au « corps ». En revanche s'il n'aime pas « l'aliment », il peut refuser et renvoie l'attaquant.**

Chaque « **aliment** » a un certain nombre de « **nutriments** » inscrits sur les cartes. Un nutriment représente 1 point. L'objectif est d'atteindre 4 points minimum et 6 points maximum pour chacun des nutriments afin que le « **corps** » fonctionne bien. Lorsqu'un attaquant atteint le « **corps** » avec son « **aliment** », il doit cocher dans le tableau les points apportés pour chaque nutriment écrit sur « **l'aliment** » (annexe 2).

Si le score pour un nutriment atteint 7 points, alors l'équipe perd automatiquement la partie. *La partie s'arrête à la fin du temps imparti de 5 minutes ou lorsqu'une équipe a atteint le score cible (entre 4 et 6 points) pour chaque nutriment. Faire plusieurs parties en changeant les rôles.*

CONSEILS



- Expliquer en introduction ce qu'est un nutriment : « Il s'agit d'un élément fournissant les apports dont le corps a besoin pour vivre. Les principaux nutriments se trouvent dans la nourriture. ».
- Imager le parcours avec une phrase de ce type : « Vous devez prendre des aliments au marché, puis bien préparer les aliments pour atteindre la bouche et apporter au corps les nutriments dont il a besoin. ».

COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVÉR



- Observer les stratégies utilisées par les enfants pour remplir le tableau des nutriments.
- Observer si les enfants communiquent entre eux sur les points apportés au corps.

QUESTIONS

Ressentis et sensations

Était-ce facile d'apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin ?

Qu'est-ce qui était le plus difficile ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

Quelles solutions avez-vous trouvées pour amener vos nutriments jusqu'au bout ?

Pourquoi est-ce parfois important de « goûter » plusieurs fois ?

Connaissances et bonnes pratiques

Quels sont les nutriments importants pour le fonctionnement du corps ?

Dans la vie, que peut-on faire lorsque l'on n'aime pas un aliment ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin n'est pas évident. Tout d'abord, on fallait prendre « **l'aliment** » au « **marché** », puis le « **préparer** » pour le passage du « **goût** » afin d'arriver au « **corps** ». De plus, il fallait prendre conscience des **différents nutriments qui existent** afin de tous les apporter au « **corps** » **avec les proportions adaptées. Le choix du « goût » était vraiment une étape délicate** : être refusé avec son « **aliment** » après toute la « **préparation** » pouvait être une déception.

Dans le quotidien comme dans le jeu, le « **goût** » **détermine si l'on aime un aliment ou non**. Parfois, cela peut empêcher le « **corps** » d'avoir des nutriments nécessaires à son développement. Il y avait plusieurs choix pour que le « **goût** » aime un aliment : **réessayer plusieurs fois avec le même aliment**, ou en **choisir un autre avec des apports similaires**. Les **goûts évoluent avec le temps et tester plusieurs fois un aliment** permet souvent de finir par l'aimer. Il ne faut donc pas hésiter à **régulièrement goûter à nouveau tous les aliments**.

Le corps trouve dans les aliments tous les nutriments nécessaires pour son bon fonctionnement: **protéines** (animales ou végétales), **glucides** (sucres rapides, lents), **lipides** (corps gras), **vitamines** (ex. : vitamine C), **minéraux** (ex. : le calcium), **fibres ou oligo-éléments** (ex. : le fer). Ils **contiennent tous plusieurs nutriments avec des quantités variables**.

Dans la vie, il est possible de **préparer différemment un aliment que l'on aime moins ou pas**. Par exemple, cuisiner des légumes en gratin ou dans une quiche vous permettra de manger des légumes que vous n'aimez pas particulièrement à la vapeur.

PISTE POUR MENER LE DÉBAT




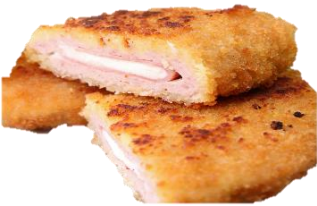










- Exploiter le tableau en annexe complété par les enfants dans le jeu pour questionner et faire réagir les enfants (par équipe ou en grand groupe).

ANNEXE 1 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer en 3 exemplaires)















OEUF	ORANGE	CACAO	CORDON BLEU	LAIT	TOMATES
 <p>Protéines Minéraux Vitamines</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines Minéraux</p>	 <p>Lipides Minéraux Glucides</p>	 <p>Protéines Lipides</p>	 <p>Protéines Minéraux Vitamines</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines</p>
POMMES DE TERRE	BEURRE	POULET	RAISIN	PATES	KIWI
 <p>Glucides Minéraux Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Lipides</p>	 <p>Protéines Lipides Minéraux</p>	 <p>Vitamines Minéraux Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Glucides Protéines Lipides</p>	 <p>Vitamines Fibres/oligo-éléments Minéraux</p>

ANNEXE 1 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer en 3 exemplaires)













BETTERAVE	JUS D'ORANGE	ÉPINARDS	SAUCISSES	FROMAGE BLANC	RIZ
 <p>Minéraux Glucides Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Glucides</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Protéines Lipides</p>	 <p>Protéines Lipides</p>	 <p>Glucides Protéines</p>
LENTILLES	THON	EAU MINÉRALE	CHIPS	CRÈME DE MARRON	SALADE VERTE
 <p>Protéines Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Protéines Lipides</p>	 <p>Minéraux</p>	 <p>Lipides Glucides</p>	 <p>Glucides Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Vitamines Minéraux Fibres/oligo-éléments</p>

ANNEXE 1 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer en 3 exemplaires)













POISSON	GRUYÈRE	YAOURT	ABRICOT	BISCOTTE	BANANES
 <p>Protéines Lipides Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Protéines Lipides Minéraux</p>	 <p>Minéraux Protéines Glucides</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Glucides Vitamines</p>	 <p>Glucides Fibres/oligo-éléments Protéines</p>	 <p>Protéines Glucides Fibres/oligo-éléments</p>
PAIN	CAROTTE	CONFITURE	JUS DE FRUIT		
 <p>Glucides Lipides Protéines</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines Minéraux</p>	 <p>Glucides Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Vitamines Glucides</p>		

ANNEXE 1 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer en 3 exemplaires)



HARICOTS	PÊCHE	MAÏS	SOUPE	POMME	PAIN AU CHOCOLAT
 <p>Fibres/oligo-éléments</p>	 <p>Vitamines</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Glucides</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Vitamines</p>	 <p>Lipides Glucides</p>
STEAK HACHÉ	SARDINE	PETIT POIS	GLACE		
 <p>Protéines Lipides</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Glucides</p>	 <p>Fibres/oligo-éléments Protéines Vitamines</p>	 <p>Glucides Lipides</p>		

ANNEXE 2 (JEU AVEC THEME)

(À imprimer 1 fois par équipe, et placer dans la zone d'arrivée)

Nutriments Score cible	Protéines (animales ou végétales)	Glucides (Sucres rapides, lents)	Lipides (Corps gras)	Vitamines (ex : vitamines C)	Minéraux (ex : Calcium)	Fibres et oligo-éléments (ex : Fer)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						