

Trame d'animation du jeu « Nutri'fun »

Objectifs

- Comprendre à quoi servent les différents types d'aliments et les bases d'une alimentation équilibrée
- Apprendre en jouant et en coopérant.
- Découvrir qu'« être en bonne santé » c'est manger varié et équilibré, sans oublier le plaisir.
- Développer un regard critique.

Animation

Un ou deux animateurs.

Déroulé : 1h au minimum.

Matériel :

- Plusieurs exemplaires (papier) du jeu
- Feutres et tableaux ou paperboard
- Affiche/flyers avec récap pour frigo

Déroulé

1. Présentation de l'animation | 5 min

- Présentation animateurs.trices et la structure Sorbonne Université.
- Présentation rapide de Nutri'Fun et du déroulé de la séance.

2. Brise-glace, mise en contexte | 5 min

- « Pour vous, c'est quoi bien manger ? » puis « Pour vous, c'est quoi mal manger ? ». Noter les mots-clés sur le tableau.
- *Exemple transition* : « Aujourd'hui, on va jouer avec les familles d'aliments pour comprendre comment notre corps fonctionne et ce qu'il aime manger pour rester en forme ! »

3. Présentation du jeu et découverte des familles | 10 min

- Montrer une ou deux familles :

Famille des fruits et légumes = "Ce sont les super-héros de notre corps : ils protègent, donnent des vitamines, empêchent de tomber malade."

Famille des féculents (pain, pâtes, riz) = "C'est l'essence de notre corps, comme l'essence d'une voiture : ça nous donne de l'énergie pour bouger, courir, réfléchir."

Chaque élève tire une carte et devine : « À quelle famille ça appartient ? Pourquoi c'est utile ? »

- On donne des indices si besoin avec des exemples concrets : les produits laitiers = "le ciment pour construire des os solides" ; les protéines (œufs, viande, poisson, légumineuses) = "les

Direction des relations sciences, culture et société

briques qui construisent nos muscles” ; les sucreries = “c’est comme un petit feu d’artifice d’énergie : c’est joli et bon, mais ça ne dure pas longtemps”.

4. Jeu en équipes | 20 min

- La classe est divisée en équipes de 4–5 élèves.
- Chaque groupe joue au jeu des familles.
- Règle spéciale : à chaque fois qu’un élève obtient une carte, il doit dire à quoi sert cet aliment (avec l’aide des camarades).
- *Exemple* : Élève : « Est-ce que tu as la tomate ? », si oui : l’autre donne la carte et l’élève dit : « La tomate, c’est dans la famille des fruits et légumes, ça protège notre corps et ça nous apporte des vitamines. »

5. Mise en commun | 10 min

- Chaque groupe présente une famille qu’il a complétée.
- *Exemples de restitution* :
 - « La famille des féculents : c’est les pâtes, le riz, le pain... ça donne de l’énergie comme une batterie qu’on recharge. »
 - « La famille des produits laitiers : le lait, le yaourt, le fromage... ça rend les os solides comme du béton. »

6. Défi collectif : Composer un menu équilibré | 10 min

- Avec toutes les familles, la classe crée ensemble le menu parfait d’une journée.
 - *Exemple possible* :
 - Petit-déjeuner : lait + tartine + fruit.
 - Déjeuner : riz + poisson + légumes + yaourt.
 - Goûter : fruit + petit gâteau.
 - Dîner : soupe + pain + fromage + fruit.
- ⇒ **« Bien manger, ce n’est pas supprimer les gâteaux ou les frites. C’est varier et équilibrer. Le plaisir fait partie d’une alimentation saine. »**

7. Conclusion | 5 min

- Retour sur la question du début : « Alors, qu’est-ce que ça veut dire bien manger ? »
 - Les élèves donnent leurs nouvelles réponses.
- ⇒ **« Bien manger, c’est comme faire une équipe de foot : il faut différents joueurs pour gagner. Dans ton assiette aussi, il faut plusieurs familles pour que ton corps soit fort, en forme et heureux. »**

Conseils de vulgarisation (comparaisons simples)

Termes techniques	Termes simples / images
Féculents	Essence d'une voiture
Protéines	Briques d'une maison
Laitages	Ciment pour les os
Fruits/légumes	Super-héros/vitamines
Sucres	Feu d'artifice qui s'éteint vite mais apporte du plaisir

Autres idées pour animer un atelier

- Demander aux enfants d'apporter un « gouter équilibré » et inviter à expliquer pourquoi ils et elles ont fait leur choix.
- Vrai ou Faux : soit à l'écrit, soit en levant la main
 - « Les pâtes font grossier si on en mange » FAUX
 - « Les sodas sont aussi hydratants que l'eau » FAUX (surtout riche en sucre)
 - « On doit manger 5 fruits et légumes par jour » VRAI (vitamines pour protection corps)
 - « Les bonbons sont interdits » FAUX (à consommer en modération)
 - « Le jus d'orange industriel c'est pareil que le jus d'orange pressé frais » FAUX (absence fibre dans indus)
 - « Le poisson et les œufs servent à construire tes muscles » VRAI
 - « Le pain et le riz te donnent de l'énergie » VRAI
 - « Les légumineuses ne sont pas utiles » FAUX (riches en protéines et énergie)
- Qui suis-je ? version aliments (10–15 min)
 - Chaque élève tient devant lui une carte "aliment" sans savoir lequel.
 - Les autres lui donnent des indices ("Tu donnes de la vitamine C !", "On te mange en salade !").
 - L'élève doit deviner.
- Imprimer et donner le flyer A5 (Voir annexe)

Dans ta journée,
pense à :

Manger varié :

Plusieurs familles d'aliments
dans ton assiette.

Boire de l'eau :

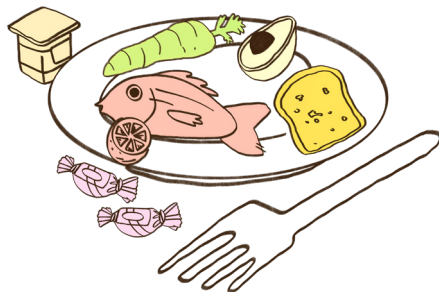
C'est la meilleure des boissons.

Bouger :

Marcher, courir, jouer, danser.

Ne pas oublier le plaisir :

Une petite gourmandise
de temps en temps, c'est OK !



Bien manger, c'est facile !

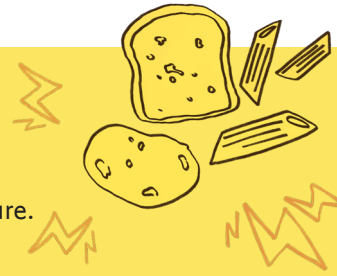
Atelier Nutri'Fun

Bien manger, c'est facile !

Les bases

Féculents

Ils te donnent de l'énergie, comme l'essence d'une voiture.



Fruits & légumes

Ils protègent ton corps grâce à leurs vitamines, comme un super-héros.



Protéines

Ils construisent tes muscles, comme des briques.



Graisses

Elles sont bonnes pour ton cerveau, elles sont de petites réserves d'énergie.



Produits laitiers

Ils rendent tes os solides, comme du ciment.



Aliments «plaisir»

Ils sont un plaisir pour tes papilles, comme un feu d'artifice d'énergie qui s'éteint vite.



Mais pas trop souvent !

Astuce

Un repas équilibré, c'est comme une équipe de foot : il faut différents joueurs pour gagner !

