

SOMMAIRE

LISTE DES FICHES D'ACTIVITES

- Où ça pousse?
- La comptine des paniers
- La pêche aux aliments
- Le chamboule-tout
- Kim goût - Kim toucher
- L'origine des aliments
- Jeu de l'attrape couleurs
- Les parcours du petit déjeuner et du goûter
- Le jeu des 7 familles
- Monsieur Lapin
- Le semainier du goûter

CHAQUE OUTIL EST REPRODUCTIBLE PAR VOS SOINS



**LISTE D'OUTILS POUR LESQUELS
LE SUPPORT EST DISPONIBLE SUR DEMANDE :**

Où ça pousse: support imprimable

La pêche aux aliments: prêt des aliments factices
sur demande

Le chamboule tout: banque d'images imprimable

L'origine des aliments: support imprimable

Les parcours du PDJ et du goûter: banque de photos imprimables

Monsieur Lapin: supports imprimables

Le semainier du goûter: photos imprimables

Pour d'autres jeux: une banque de photos d'aliments téléchargeable

Ecrire à : fleury.co.prestataire-externe@chu-toulouse.fr



RESSOURCES

Famille d'aliments: code couleur, rôle et recommandations

Conseils de composition sur les goûters et les petits-déjeuners

Equivalences en sucres

Recommandations en activité physique

OU ÇA POUSSE ?



OBJECTIFS :

Connaitre les milieux de culture des fruits, légumes et céréales.
Sensibiliser les enfants à la pratique d'une activité physique régulière.

COMPETENCES:

Etre capable de nommer les fruits, légumes et céréales.
Etre capable d'associer chaque aliment avec son origine de culture
Etre capable de réaliser le mouvement associé .

OUTILS :

Un classeur avec les photos des aliments.
Sur la photo de couverture les consignes à suivre pour associer l'activité physique sont expliquées.

DEROULEMENT :

Présenter les photos une par une et les faire nommer .
Faire répondre à la question: "où ça pousse ?" en réalisant l'action associée.
Montrer et commenter la réponse en photo.

DUREE ET NOMBRE :

20 mn minimum
Jusqu'à 15 enfants de 4 à 11ans
1 animateur

LA COMPTINE DES PANIERS



OBJECTIFS :

Sensibiliser les enfants aux différentes familles d'aliments
Faire prendre conscience de l'importance de la pratique d'activité physique régulière

COMPETENCES :

Etre capable de trier chaque aliment par famille
Etre capable de mettre en pratique des mouvements

OUTILS :

Photos d'aliments et/ou aliments factices
7 paniers ou boites en carton aux couleurs des familles.
1 CD ou Mp3 de la "comptine des paniers "



DEROULEMENT :

Tous les aliments et photos sont disposés sur une table et les paniers ou boites sont placés en cercle sur le sol.
Chaque enfant choisit un aliment.
L'animateur donne une consigne pour bouger (sauter, danser ...) et met la musique.
Dès que l'animateur arrête la musique, les enfants placent leur aliment dans le panier correspondant
Fin du jeu quand tout les aliments sont triés.
Vérification en groupe à la fin du tri.

DUREE ET NOMBRE :

30 mn
8 enfants de 5 à 11 ans
1 animateur

LA PECHE AUX ALIMENTS



OBJECTIFS :

Introduire la notion de familles d'aliments avec des tout petits.
L'associer à l'activité physique.

COMPETENCES :

Etre capable de nommer les aliments et d'associer chaque aliment dans sa famille d'origine.
Etre capable de coordonner ses gestes.

OUTILS :

1 bac pour mettre de l'eau
5 cannes à pêche (1/enfant)
Aliments factices avec un crochet
1 bassine pour récupérer les aliments attrapés

DEROULEMENT :

Demander aux enfants d'attraper les aliments d'un groupe (ex : les produits laitiers).
Recommencer avec chaque famille.
Variante: mettre les aliments d'une seule famille et placer des intrus.

DUREE ET NOMBRE :

Entre 10 et 20 minutes
5 enfants maximum entre 3 et 6 ans
1 animateur

LE CHAMBOULE TOUT



OBJECTIFS :

Sensibiliser à la limitation de la consommation des produits gras et sucrés.

Associer la notion d'activité physique.

COMPETENCES :

Etre capable de reconnaître les produits gras et/ou sucrés.

Etre capable de connaître la recommandation de les limiter.

Etre capable de coordonner ses gestes.

OUTILS :

Boites de conserves vides entourées d'une photo d'un produit gras/sucré.

3 balles de type jonglage.

DEROULEMENT :

Présentation des boites aux enfants(deviner le thème) puis discussion (connaissances).

Installation des boites en pyramide puis jeu

Variante : décoration des boites réalisée par les enfants

DUREE ET NOMBRE :

Entre 30 et 40 minutes

10 à 15 enfants d'âge élémentaire

1 animateur

KIM GOUT, KIM TOUCHER ...



OBJECTIFS :

Développer l'acuité des sens ,la capacité d'observation, l'attention et la mémoire sur la thématique des aliments.

Faire le lien entre les 5 sens pour déguster un aliment .

COMPETENCES :

Etre capable d'identifier l'aliment que l'enfant goûte, entend, sent, touche et voit.

Etre capable de nommer les différentes sensations et faire le lien avec des sensations connues

(ex: ça ressemble à ...)

OUTILS :

Des légumes, légumineuses, céréales ou fruits cachés (sacs ou gants en tissu) pour Kim toucher

Des petits pots (ex: confiture, fruits...) et un bandeau pour Kim gout .

Petit pots de yaourt avec un couvercle troué (ex: citron, cannelle) pour Kim odorat.

Des sons issus de la cuisine (râpe fouet, biscotte...) pour Kim ouïe.

DUREE ET NOMBRE :

15 mn par atelier

1 classe maximum répartie en sous groupe

(ex: 5 ateliers tournant pour 5 sens)

1 à 5 animateurs



DEROULEMENT :

Pour le gout et l'odorat , bander les yeux de l'enfant qui expérimente et lui demander de nommer les sensations puis deviner l'aliment (chaque enfant passe à tour de rôle).

Pour l'ouïe faire écouter, nommer les différents sons et deviner (peut se faire en grand groupe).

Pour le toucher, demander à chaque enfant de nommer les sensations puis deviner à travers le sac .

Pour la vue, mettre dans un tiroir des aliments ou objets (faire deviner quand le tiroir est fermé)

A la fin des ateliers menés, faire le lien entre les différents sens lors d'une dégustation.

Prendre un aliment (ex: banane)

Le décrire: jaune en forme de lune

Le toucher: lisse, doux

Le sentir: avant et après l'avoir pelé

Le goûter et écouter: expliquer à l'enfant de prendre un petit bout ,le laisser sur la langue puis le mâcher lentement avant de l'avaler puis décrire les sensations .

L'ORIGINE DES ALIMENTS



OBJECTIFS :

Acquérir des notions sur l'origine des aliments tout en faisant le lien avec les familles.
(code et couleur européen)

COMPETENCES :

Etre capable de nommer les aliments, trouver leur origine et les associer avec leur famille d'aliments.

OUTILS :

Un classeur avec des photos d'aliments et leur origine.

DEROULEMENT :

Dérouler le classeur .
Montrer la photo de l' aliment transformé .
Le nommer et faire deviner aux enfants avec quoi il est fait et de quelle famille il provient.

DUREE ET NOMBRE :

20 à 30 mn
Jusqu'à 15 enfants de 4 à 11 ans
1 animateur

JEU DE L'ATTRAPE COULEURS



OBJECTIFS :

Sensibiliser à l'intérêt de pratiquer une activité physique quotidienne.

Familiariser aux 7 familles d'aliments et faire le lien avec les besoins du corps .

COMPETENCES :

Etre capable de participer à un jeu collectif en marchant ou en courant.

Etre capable d'associer les couleurs aux familles d'aliments .

OUTILS :

Tissus aux couleurs des familles

7 familles x 6 tissus (rouge, bleu, marron, gris, jaune, rose, vert)

7 boites ou paniers des 7 couleurs

DEROULEMENT :

Sur le modèle du jeu de la "queue du renard"

une équipe attrape les serviettes des différentes couleurs accrochées dans le dos de la deuxième équipe et les ramène dans les paniers ou boites de couleur.

L'enfant attrapé vient chercher un nouveau tissu jusqu'à épuisement du stock.

Puis les équipes changent de rôle.

Conclure en expliquant l'importance de manger varié pour pouvoir bouger .

DUREE ET NOMBRE :

20 à 30 minutes

20 enfants de 4 à 11 ans

1 animateur

LES PARCOURS DU PETIT DEJEUNER ET DU GOUTER



OBJECTIFS :

Sensibiliser à la pratique d'une activité physique quotidienne.
Associer chaque aliment du petit déjeuner/gôûter à sa famille

COMPETENCES :

Etre capable d'effectuer un parcours moteur .
Etre capable de trier par famille les aliments du
petit déjeuner ou du goûter.
Connaitre les recommandations du PDJ et goûter

OUTILS :

Aliments factices et/ou photos sur une table.
Matériel de motricité pour 4 parcours.
(cerceaux, plots, bancs...)
4 paniers ou boites (couleurs bleue, verte,
marron et grise) chacun placé au bout d'un parcours.

DEROULEMENT :

Tous les aliments sont disposés sur une table .
Chaque enfant en choisit un et passe par le parcours associé à la famille
de cet aliment et le dépose dans le panier ou boite correspondant.

Finir la séance en corrigeant en groupe le contenu de chaque boîte.
Donner les recommandations et rappeler de manger équilibré pour bien
bouger.

DUREE ET NOMBRE :

30 mn

15 enfants de 5 à 11 ans

1 animateur

LE JEU DES 7 FAMILLES



OBJECTIFS :

Sensibiliser à la pratique d'activité physique
Faire le lien avec l'alimentation.
Connaitre les familles d'aliments.

COMPETENCES :

Etre capable de repérer quel aliment est associé à sa famille.
Etre capable de développer des capacités motrices .

OUTILS :

Un objet (ex : casquette) placé au centre d'un espace (ex: terrain de basket ou dans une cour d'école)
Jeu sur le principe du "béret".

DEROULEMENT :

L'animateur attribue une famille d'aliments à chaque enfant dans chaque équipe.
Les enfants sont placés par équipe de part et d'autre du terrain et l'objet au milieu.
L'animateur annonce une famille d'aliment.
L'enfant qui entend le nom de sa famille court et récupère l'objet pour vite revenir dans son camp.
Variante: l'animateur annonce un aliment
Pré requis: travail sur les familles d'aliments .

DUREE ET NOMBRE :

20 à 30 mn
14 enfants de 6 à 11 ans divisés en 2 équipes
1 animateur

MONSIEUR LAPIN



OBJECTIFS :

Connaître les aliments adaptés pour un goûter équilibré
Identifier les aliments trop sucrés/ trop gras/ trop salés

COMPETENCES :

Etre capable de composer un goûter équilibré en fonction de ses préférences alimentaires

OUTILS :

- 1- Images de goûters recommandés ou pas
 - 2- feuille avec les 4 carrés de couleur des groupes d'aliments : marron (produit céréalier), gris clair (eau), bleu (produit laitier), vert (fruits)
+ pastille rose au milieu qui représente le produit sucré éventuel
- images d'aliments divers
 - image « boîte à goûter »

MONSIEUR LAPIN

DEROULEMENT :

Musique « Pomme de reinette » pour accueillir les enfants.

On les invite à chanter avec eux

L'animateur lit « Bon appétit ! Monsieur Lapin » de l'école des loisirs et fait le parallèle avec les aliments que mangent les enfants qui aident à bien grandir et courir vite qu'on va essayer de retrouver ensemble.

1- les images de goûters, recommandés ou non sont montrés, on choisit ensemble et on commente

- les « bons goûters » sont affichés ou posés sur une table

2- les images d'aliments sont étalées sur la table

- on choisit les aliments conseillés pour le goûter

- on classe les aliments dans leur groupe sur la feuille A4 (représentant les familles d'aliments en couleur)

- ensuite, les enfants reçoivent l'image de la boîte à goûter

- ils doivent choisir 1 carte de chaque groupe et la positionner sur la couleur correspondant sur l'image de la boîte à goûter

- chaque enfant parle du goûter choisi et le groupe en discute, l'enfant constate qu'il peut avoir un goûter équilibré qu'il aime

Variante :

On peut utiliser une marionnette de lapin qui interpelle les enfants

DUREE ET NOMBRE :

30 à 40 mn

1 animateur

6 enfants de 4 / 6 ans

LE SEMAINIER DU GOUTER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE							
							

OBJECTIFS :

Prendre conscience de la variété des aliments au goûter sans forcément surconsommer des aliments très sucrés.
Réaliser un semainier pour le partager avec la famille et/ ou sur la structure dans le but de mettre en pratique.

COMPETENCES :

Etre capable de choisir des aliments parmi les 3 familles conseillées pour le goûter
et les varier sur une durée de 7 jours .
Etre capable d'effectuer des gestes de motricité fine.

OUTILS :

Planches de photos d'aliments permettant de réaliser des goûters "équilibrés"
Planche représentant les 7 jours de la semaine
Ciseaux
Colle

DEROULEMENT :

En complément d'une activité autour de l'équilibre alimentaire des goûters ,les enfants découpent et collent les aliments sur le semainier .

DUREE ET NOMBRE :

45 mn

Cette activité peut être proposée en individuel (un semainier par enfant) ou par petits groupes selon le nombre pour réaliser un semainier collectif de 6 à 11 ans

1 animateur

FICHE RESSOURCES

FAMILLE D'ALIMENTS

LES PRODUITS LAITIERS



Os solides



Hydratation

LES BOISSONS NON SUCREES

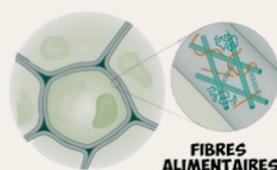


LES FRUITS ET LEGUMES

Vitamines



Forme



Transit intestinal

LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS

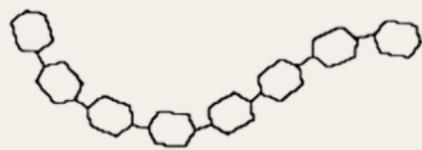


Protéines

Muscles

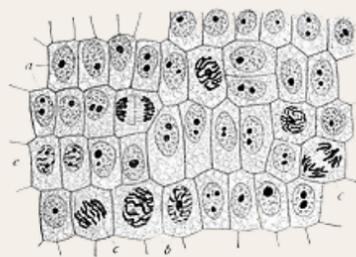


LES FECULENTS ET LEGUMINEUSES



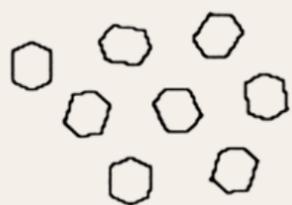
Sucres lents

Energie



Cellules

LES MATIERES GRASSES



Sucres rapides

LES PRODUITS SUCRES



Plaisir du goût

Les aliments apportent au corps ce qui est nécessaire pour bien grandir



Croissance

RAPPELS

La pomme de terre fait partie de la famille des féculents et légumineuses. Les légumineuses sont les pois chiches, les haricots blancs et rouges, les lentilles, pois cassés...

La crème fraîche et le beurre font partie de la famille des matières grasses

Les jus de fruits, eaux aromatisées, sodas...font partie de la famille des produits sucrés.



FICHE RESSOURCES

ROLE ET RECOMMANDATIONS

LES PRODUITS LAITIERS



3 portions par jour selon l'âge

Varier les laitages

LES FRUITS ET LEGUMES



5 portions par jour



A chaque repas

LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS



1 portion par jour selon l'âge



limiter la charcuterie !

LES FECULENTS ET LEGUMINEUSES



limiter les fritures



A chaque repas

LES MATIERES GRASSES



limiter les quantités !



LES PRODUITS SUCRES



limiter les quantités !



LES BOISSONS NON SUCREES



Plusieurs fois par jour

FICHE RESSOURCES

Comment composer mon petit déjeuner ?

Choisis 1 aliment dans chacune des composantes ci-dessous et n'hésite pas à varier chaque jour !



yaourt - petite brick de lait - bol de lait, morceau de fromage - petits suisses - fromage blanc ...



pain - biscottes - pain de mie complet ou semi complet - crêpes ou gâteau maison...



fruit selon la saison

...et une petite touche sucrée !



Sans oublier l'eau !



Comment composer mon goûter ?

Choisis 2 à 3 des composantes ci-dessous et n'hésite pas à varier chaque jour !



yaourt à boire - petite brick de lait - morceau de fromage - ...



pain - biscottes - pain de mie complet ou semi complet - crêpes ou gâteau maison...



fruit à croquer ou coupé dans une boîte à goûter

...et une petite touche sucrée !



Sans oublier l'eau !



Quelques astuces...

- Prends ton temps pour déguster, et sans regarder les écrans pour savourer pleinement !
- Afin que ton goûter reste intact, pense à une boîte à goûter
- Réserve les biscuits à des moments où tu n'as pas trop faim car ce sont des aliments denses en énergie qui ne vont pas te caler !

FICHE RESSOURCES



EQUIVALENCES EN SUCRE

1 briquette de jus de raisin (20 cl) =
7 morceaux de sucre



1 boisson aromatisée (fraise 33 cl) =
4 morceaux et 1/2 de sucre

1 verre de pur jus d'orange (200ml) =
3 morceaux de sucre



1 verre de menthe à l'eau (200ml) =
3 morceaux de sucre

1 verre de limonade (200ml) =
3 morceaux de sucre



1 verre de soda caféiné (200ml)
= 4 morceaux de sucre

1 bouteille de soda caféiné (1,5l)
= 30 morceaux de sucre



5 bonbons gélifiés (crocodiles 40g) =
5 morceaux de sucre



Attention!
Certains produits sucrés
cachent aussi des matières grasses

1 beignet au chocolat =
2 morceaux et demi de sucre + 1 cuillère à soupe d'huile



1 cuillère à soupe de pâte à tartiner =
4 morceaux de sucre + 1 cuillère à soupe d'huile

1 barre chocolatée (45g) =
4 morceaux de sucre + 1 cuillère à soupe d'huile



2 biscuits chocolatés (44g) =
3 morceaux de sucre + 1 cuillère à soupe d'huile

Céréales au caramel et chocolat (80g) =
5 morceaux de sucre + 1 cuillère à soupe d'huile



1 glace (enrobage chocolat 120ml) =
6 morceaux de sucre + 3 cuillères à café d'huile

L'idée n'est pas de "diaboliser" les produits sucrés mais de sensibiliser sur la grande quantité de sucres qui peut être déjà consommée sur 1 goûter

FICHE RESSOURCES

ACTIVITE PHYSIQUE ENFANTS



Penser à bien s'hydrater
avant, pendant et après l'effort avec de l'eau !