

## Fiche 11 : Nutripiste

### Matériel





- "Epreuves", en Annexe 11.1
- "Livret animateur", en Annexe 11.2
- "Livret participant", en Annexe 11.3

### Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'améliorer leurs connaissances sur l'alimentation en pratiquant une activité physique.

### Objectifs :

- Travailler en équipe
- Connaître les principes de l'équilibre alimentaire
- Pratiquer une activité physique

Activité courte	Activité longue
 9 ans et plus	
 Savoir communiquer efficacement  Savoir résoudre des problèmes  Être habile dans les relations interpersonnelles	

### Techniques utilisées :

- Jeu de piste
- Enigmes à résoudre

### Déroulé de l'animation :

#### 30 min **En amont : Préparation**

L'animateur installe les différentes épreuves dans le lieu où est organisé le jeu de piste.

#### 1h30 **Temps 1 : Déroulement des épreuves**

L'animateur explique les consignes aux groupes. En fonction du nombre de participants, le jeu peut se dérouler individuellement ou en petites équipes. L'animateur joue le rôle du maître du jeu. Il oriente les participants vers les différentes épreuves du jeu de piste, sur le même principe qu'une course d'orientation. Dès qu'une équipe a répondu à une épreuve celle-ci doit être validée par le maître du jeu, qui les orientera ensuite vers l'épreuve suivante. L'équipe qui termine en premier est déclaré vainqueur. Le jeu se termine lorsque l'ensemble des équipes a résolu toutes les épreuves.

#### 30 min **Temps 3 : Restitution**

A l'issue du jeu de piste, l'animateur prend le temps de restituer les réponses aux énigmes. Il peut rappeler ensuite les différents groupes d'aliments et leurs rôles.



### Pour aller plus loin :

- Quiz Nutri ado
- Le petit cabas

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?



# Annexe Fiche 11.1 : Nutripiste

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## épreuve 1 : rébus

Décryptez ce rébus. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.



S'8



S'



L'



V'I



L'



S'8L'



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient l'aliment trouvé ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

## épreuve 2 : mots croisés

Complétez ces mots croisés. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

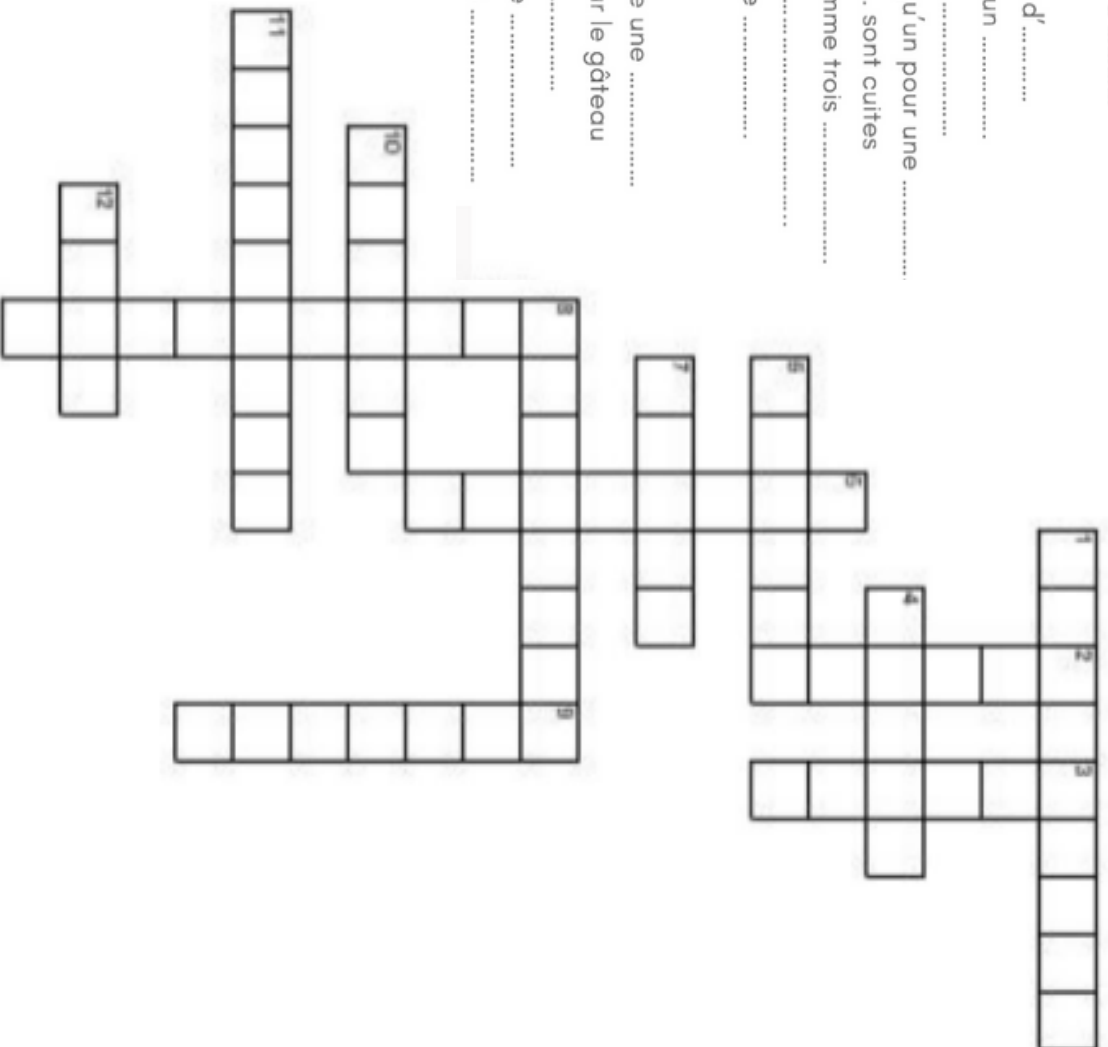
1-Avoir un cœur d'.....

### Horizontal

- 1-Avoir un cœur d'.....
- 4-Ne plus avoir un .....
- 6-Ramener sa .....
- 7-Prendre quelqu'un pour une .....
- 8-Les ..... sont cuites
- 10-Etre haut comme trois .....
- 11-Recevoir une .....
- 12-Se prendre le .....

### Vertical

- 2-Rouge comme une .....
- 3- La ..... sur le gâteau
- 5-La fin des .....
- 8-Appuyer sur le .....
- 9- Raconter des .....



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

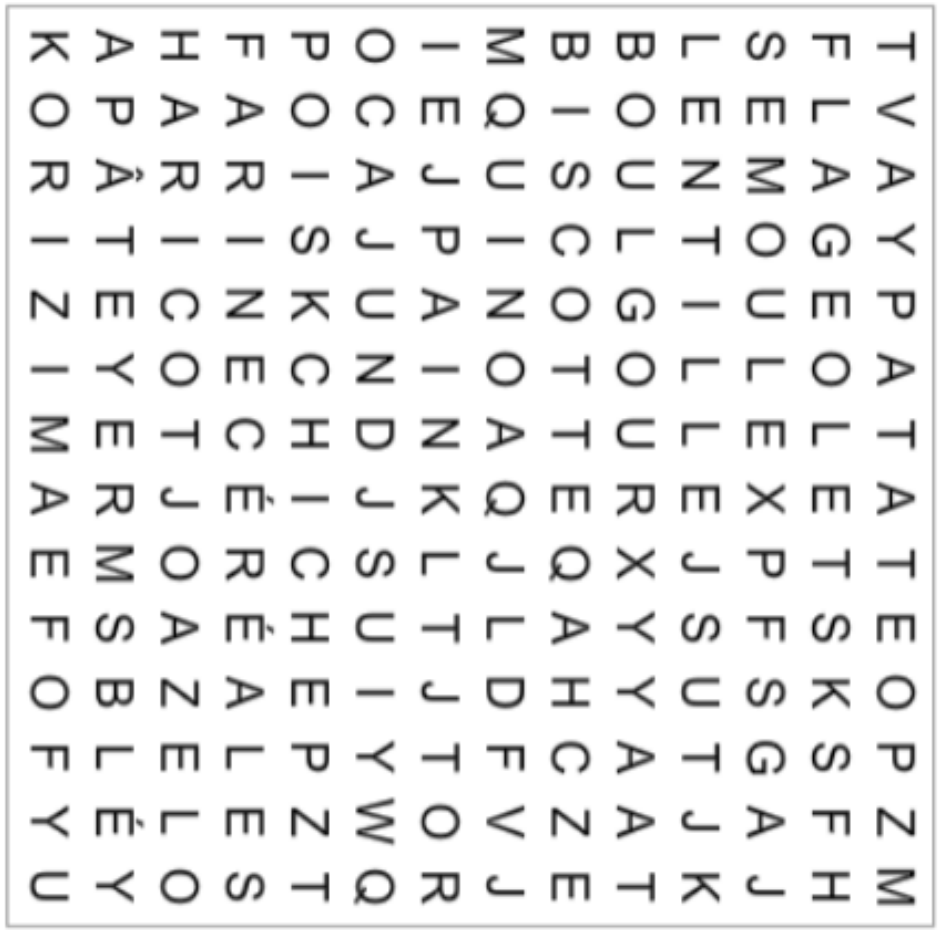
QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

## Annexe Fiche 11.1 : Nutripiste

*épreuve 3 : mots cachés*

Retrouvez les mots cachés. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

- Farine
- Blé
- Haricot
- Pâte
- Boulgour
- Riz
- Pain
- Patate
- Flageolets
- Semoule
- Lentille
- Pois chiche
- Biscotte
- Céréales
- Quinoa



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots cachés dans la grille ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

Annexe Fiche 11.1 : Nutripiste

## Annexe Fiche 11.1 : Nutripiste

### épreuve 4 : chiffre 8

Coloriez les cases avec le chiffre "8" sur votre livret. Découvrez le mot caché et répondez aux questions.

1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	5	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	7	9	2	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	1
4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4	8	7	5	3	6	1	8	4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4
5	8	4	6	2	5	8	4	6	2	8	5	8	1	4	8	5	8	8	9	4	3	8	8	5	8	6	4	8	5	8	4	6	2	5	8	4	6	2	5
6	8	7	3	9	6	8	7	3	9	8	6	8	2	7	8	6	8	3	8	4	8	4	8	6	8	3	1	8	6	8	7	3	9	6	8	7	3	9	6
3	8	8	8	1	3	8	8	8	8	8	3	8	6	9	8	3	8	6	4	8	2	2	8	3	8	8	8	8	3	8	9	8	8	3	8	8	8	5	3
2	8	7	9	3	2	8	1	8	2	6	2	8	1	3	8	2	8	9	7	6	4	3	8	2	8	6	4	8	2	8	6	4	8	2	8	4	6	2	2
9	8	4	5	6	9	8	2	6	8	4	9	8	4	6	8	9	8	4	9	3	2	4	8	9	8	3	1	8	9	8	3	1	8	9	8	7	3	9	9
5	8	6	3	2	5	8	7	9	3	8	5	8	8	8	8	5	8	2	1	7	6	3	8	5	8	6	4	8	5	8	8	8	8	5	8	8	8	8	5
3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	6	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	7	1	9	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	3

QUESTION 1 : Quel est le mot caché ?

QUESTION 2 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

QUESTION 3 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## épreuve 5 : mots codés

Décodez les mots.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

11	2	7	4	9	1

10	2	9	7	3

2	9	7	3

6	8	7	12	2	15

13	8	10	14	4	4	8	7	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
T	O	F	L	D	S	U	A	E	B	P	M	C	I	N

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en manger chaque jour ?

## Annexe Fiche 11.1 : Nutripiste

# Annexe Fiche 11.1 : Nutripiste

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## épreuve 6 : mots mélangés

Décodez les mots.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

REBUER



CACHEMIREFER



IULESH



ONIDXUSA



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces produits ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

## épreuve 7 : charades

Résolvez les charades. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

### Charade 1 :

Mon premier est le son « dur » de la lettre « G »

Mon deuxième est une note de musique

Mon troisième est le bruit du serpent

Et mon tout se mange surtout en été

**Qui suis-je ?**

### Charade 2 :

Mon premier est une friandise à base de cacao

Et mon tout est un aliment plus ou moins sucré  
produit à partir de la fève de cacao.

**Qui suis-je ?**

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces deux produits ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ? Pourquoi ?

## Annexe Fiche 11.1 : Nutripiste



# Annexe Fiche 11.1 : Nutripiste

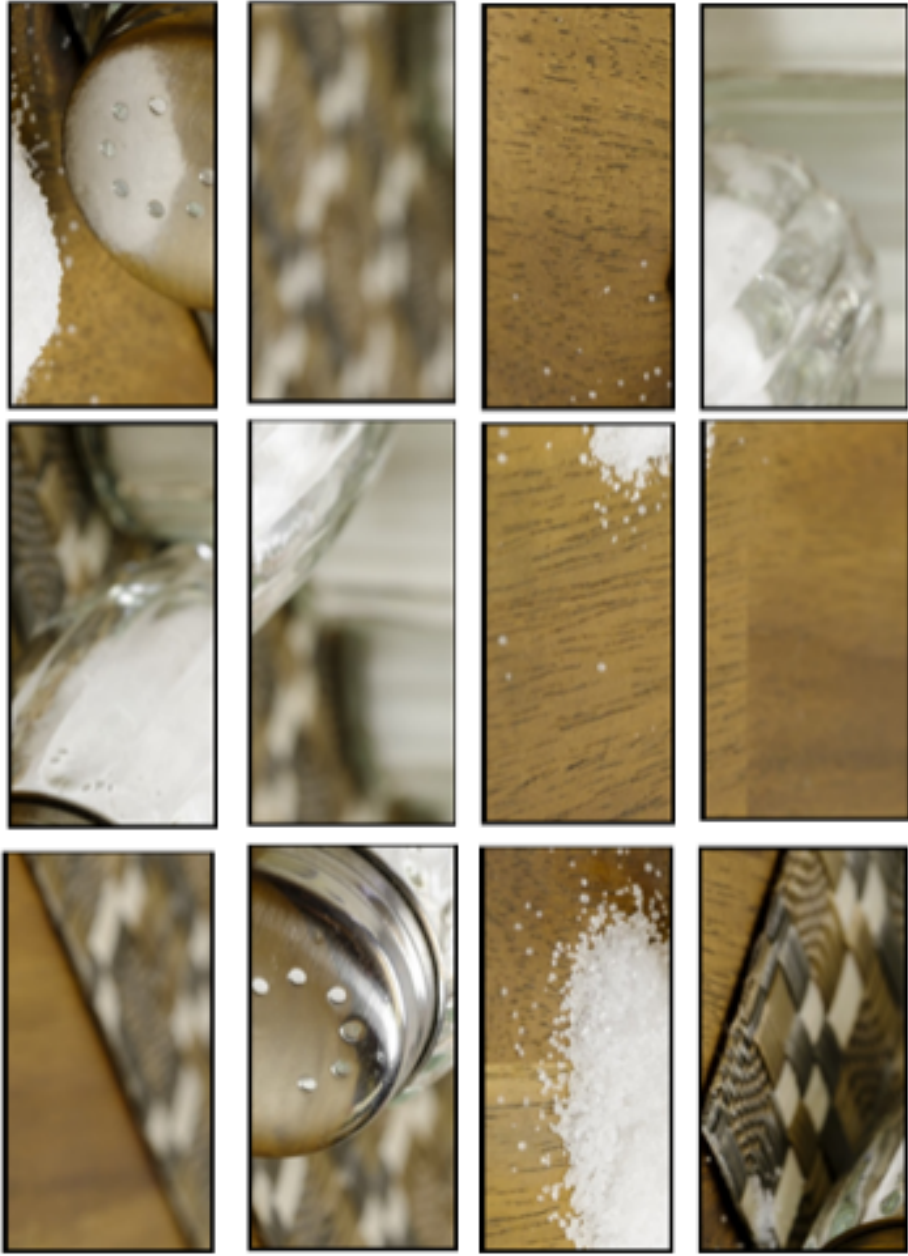
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## épreuve 8 : puzzle

Trouvez l'aliment caché. Notez la réponse dans votre livret et répondez aux questions.



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

## épreuve 9 : activité physique

Reliez les pictogrammes aux activités physiques proposées.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

- 
  - Basketball
  - Aller à l'école à pied
  - Ranger ma chambre
  - Football
  - Aller chercher le pain à vélo
- 
  - Saut à la corde à sauter
  - Aller à la piscine
  - Arroser le jardin
- 
  - Faire une balade en famille

QUESTION 1 : D'après vous, 'faire du sport' et 'pratiquer une activité physique', c'est la même chose ?

QUESTION 2 : Combien de temps par jour est-il recommandé de pratiquer une activité physique ?

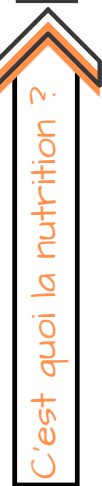
## Annexe Fiche 11.1 : Nutripiste

## Annexe Fiche 11.2 : Nutripiste

LIVRET PARTICIPANT (à remettre à chaque participant)

*Le livret participant est disponible en téléchargement sur la même page internet que cette fiche.*

*Il est à imprimer en recto-verso (bord court) et à plier en deux.*



## Annexe Fiche 11.3 : Nutripiste

LIVRET ANIMATEUR (à imprimer pour la phase de préparation)

*Le livret animateur est disponible en téléchargement sur la même page internet que cette fiche.*

*Il est à imprimer en recto-verso (bord court) et à plier en deux.*

