Fiche 3 : Béret des aliments

Activité courte	Activité longue
7-8 ans	
Prendre des décisions constructives Réguler ses émotions Développer des relations constructives	

Matériel

- Un béret, une trousse, ou autre
- Des tissus/chiffons de 8 couleurs différentes (une par groupe d'aliments)
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra de revoir les différentes catégories d'aliments tout en pratiquant une activité physique ludique.

Objectifs :

- Revoir les groupes d'aliments et leurs composants
- Pratiquer une activité physique

Techniques utilisées :

- Jeu du béret

Déroulé de l'animation :

10 min **Temps 1 : Rappel des différentes catégories d'aliments**
L'animateur fait un rappel des différentes catégories d'aliments(cf. Annexe 3.1).

5 min **Temps 2 : Explication des consignes**
L'animateur constitue des équipes de 6 à 8 joueurs (cf. Guide animateur pour des techniques de constitution de groupe). Dans chaque équipe, chaque joueur représente un groupe d'aliments différent. Il est identifié avec une couleur de tissu selon son groupe, qu'il attache à la ceinture. (cf. Annexe 3.1)
Un participant ou l'animateur se place au centre de la pièce avec le béret à saisir par les autres joueurs et énonce un aliment (cf Annexe 3.1). Le joueur de chaque équipe qui correspond à la famille de l'aliment énoncé doit ramener le béret dans son camp.
L'équipe gagnante est celle qui a ramené le béret le plus de fois dans son camp sans se faire attraper son chiffon coloré par une autre équipe (si le chiffon attaché à sa ceinture est saisi, l'équipe qui l'attrape emporte le point). (cf. exemple en Annexe 3.2)

30 min **Temps 3 : Réalisation du jeu**
Lors du jeu, il est important que chaque famille d'aliments ait été annoncée pour que chaque joueur participe. Le jeu se termine quand une des équipes atteint 6 (ou plus selon le temps disponible). L'animateur peut également terminer le jeu en annonçant un plat composé (exemple "salade" ou "couscous") et tous les joueurs doivent courir pour attraper le béret en même temps.

Pour aller plus loin :

- Le petit toqué
- Nutrissimo junior : Découvre l'alimentation en t'amusant !

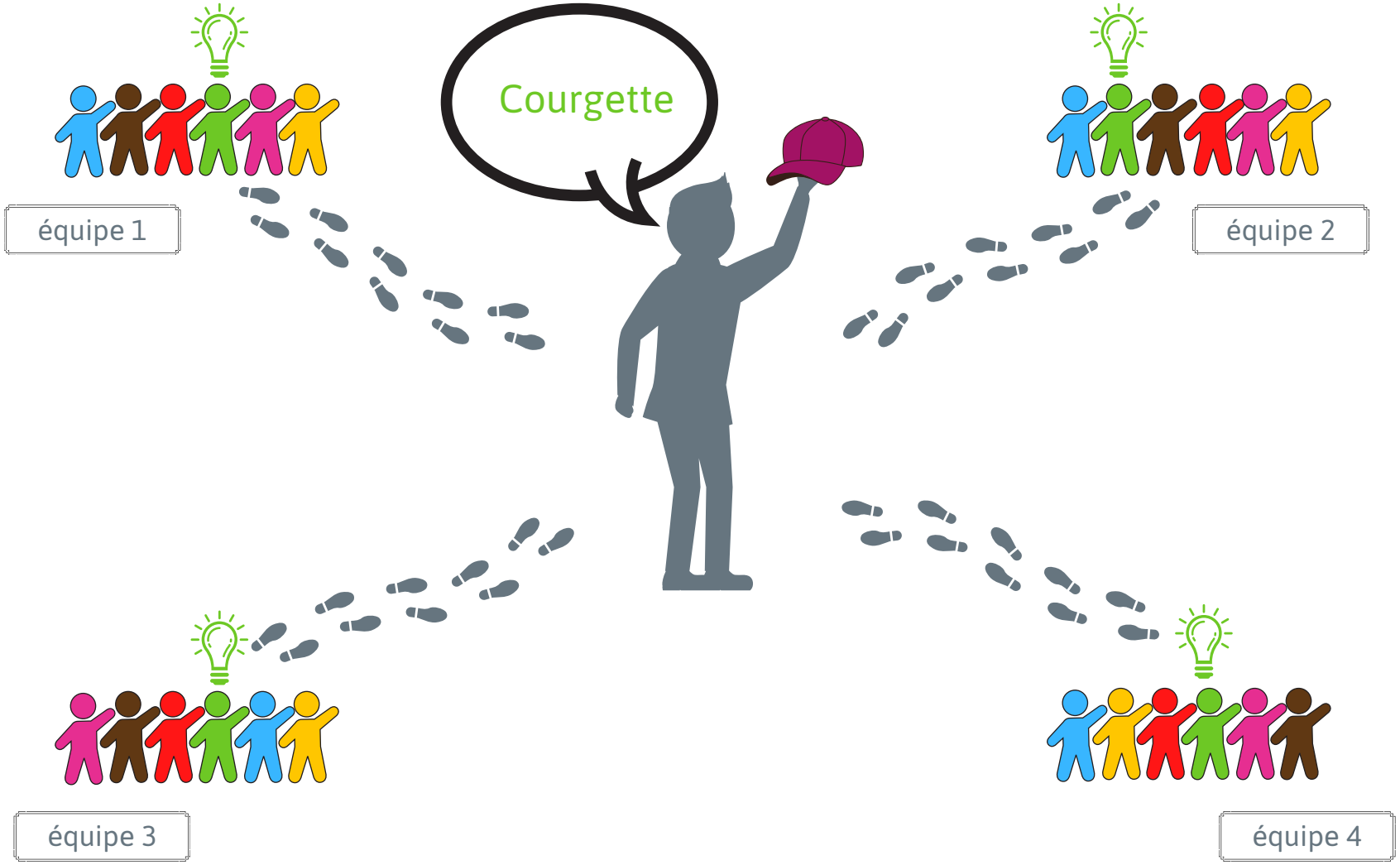
© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 3.1 : Les groupes d'aliments

Catégorie d'aliments	Exemple d'aliments
Fruits et légumes	Pomme, Abricot, Pêche, Banane, Carotte, Radis, Poireau, Navet, ...
Viande, poisson, oeuf	Oeuf, Saumon, Maquereau, Steack, Colin, Poulet, Crevette, ...
Produits laitiers	Yaourt, Roquefort, Comté, Lait, Brie, Fromage blanc, ...
Féculents et légumineuses	Pâtes, Riz, Semoule, Haricots rouges, Pois cassés, Quinoa, Boulgour, ...
Matières grasses	Beurre, Huile, Crème fraîche, Saindoux
Eau et boissons non sucrés	Eau, Thé, Café
Fruits oléagineux	Amande, Noisette, Cacahuète, Noix de cajou, ...
Produits sucrés, et/ou gras, salé	Bonbon, Chips, Gâteau, Soda, Charcuterie, ...

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)

Annexe 3 .2 : Exemple de disposition des équipes



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Juin 2023)