Planète Citoyenneté et environnement

PARCOURS NUTRITION

But et intérêt de l'activité

- Jouer sur le thème des aliments en utilisant les techniques du dessin et du mime.
- Imaginer un repas équilibré

Je monte mon restaurant

Séance n° 6

1h30

Cycle 2
Dès 5 ans

Intérieur

Matériel

- Petits défis à photocopier et découper (annexe 1-2-3)
- Paperboard ou 15 feuilles
- 40 feutres
- 100 billets imprimés et découpés
- Assiettes en cartons, chemin de table, nappes …

Planète Citoyenneté et environnement

PARCOURS NUTRITION

1/ Présentation de la séance

10 min

« Pour cette dernière séance de ce parcours sur la nutrition, et après tout ce que nous avons vu ensemble, je vous propose de faire vos courses et de construire un repas équilibré.»

« Pour faire les courses, que nous faut-il ? »

- De l'argent
- Un magasin avec des produits alimentaires
- Une idée de ce que je veux préparer à manger

« Mais pour tout cela, il va falloir de l'argent!

« Cet argent, vous allez le gagner pendant le prochain jeu que nous allons faire. »

- Faire 4 équipes et demander à chacune de se trouver un nom

« Le but va être de marquer le plus de points pour gagner de l'argent.

Je vous ai préparé 2 types d'épreuve : « Dessiner, c'est gagné » et « le jeu de mimes. »

Conseils Pédagogiques

- Ne pas brider les enfants dans leur expression.
- Pour l'épreuve du "Dessiner, c'est gagné", il est interdit d'écrire quoi que ce soit sur la feuille.
- Pour l'épreuve des mimes, il est interdit de parler, chanter, de faire des onomatopées...

À Savoir !

Comment faire un repas équilibré.

2/ « Dessiner, c'est gagné ! » et « jeu de mimes »

20 min

« Installez-vous au tableau. »

- Au préalable, préparer quelques épreuves : « Dessiner c'est gagné » et « jeu de mimes ».
- Chaque équipe est installée dans la salle à égale distance, en arc de cercle.
- Au premier tour, appeler un joueur de l'équipe 1 et souffler-lui à l'oreille le premier mot à faire deviner.
- Annoncer à toutes les équipes le montant de la somme mise en jeu pour ce défi.
- Il s'installe au tableau et doit faire deviner l'objet, le personnage ou l'action de son défi.
- Quand une équipe énonce la bonne réponse, elle marque un point.
- Au deuxième tour, un joueur de l'équipe 2 vient à son tour au tableau pour prendre connaissance du deuxième mot à dessiner, et ainsi de suite.
- L'animateur reporte les points dans le tableau (annexe 3).
- Alterner entre la 1ère et 2ème épreuve.

  Epreuve 1 : « Dessiner, c'est gagné » (annexe 1)

  Epreuve 2 : « Jeu de mimes » (annexe 2)

- A la fin, l'animateur distribue l'argent aux équipes.

Conseils Pédagogiques

- Si un enfant a du mal, vous pouvez lui proposer de l'aider ou lui donner un autre mot ou le laisser choisir lui-même un mot.
- Encourager les enfants mais ne pas faire à leur place.

PARCOURS NUTRITION

3/ Le grand magasin

20 min

- La règle est la suivante : proposer un menu équilibré dans leur restaurant.
- Laisser les enfants créer par équipe leur repas équilibré, leur décoration de table et bien gérer leur budget.

"Pour préparer un repas équilibré, que vous faut-il ?»

- ***Une thématique de cuisine : asiatique, africaine… qu'il va falloir acheter***
- ***Un menu et les produits qui correspondent à acheter***
- ***Le nombre de couverts, c'est à dire le nombre de places, donc des tables, des chaises, des couverts à acheter.***

- Les enfants devront choisir tout leur matériel à acheter en se référant à la liste des prix (annexe 4) et au nombre de points gagnés.
- Les Laisser discuter et calculer.
- Avec les petits, « Jouer au marchand » : demander aux enfants de découper ce qu'ils désirent. Ensuite, ils vont voir l'animateur. Ce dernier compte le total et voit si les achats voulus par les enfants sont possibles avec leur argent.
- Quand leur décision est prise et unanime, leur demander dessiner sur une grande feuille leur restaurant ou bien demander leur de venir le présenter oralement.

Conseils Pédagogiques

- Aider les équipes à bien gérer leur budget
- Inviter les enfants à trouver des solutions par eux-mêmes en cas de conflit.

4/ Retour au calme, conclusion et rangement

5 min

- Rangement avec les enfants.
- Synthèse sur l'ensemble du parcours.

Conseils Pédagogiques.

Annexe 1

Dessiner, c'est gagné !

Du lait	Une vache
Un jardin	Des carottes
Une casserole	Du poulet
Des gâteaux	Un couteau
Du coca	Un chou
Une fourchette	Un poisson
Des pâtes	Des pommes de terre

Annexe 2

Mimes

Faire la cuisine	Faire les courses
Boire son chocolat	Faire un gâteau
5 fruits et légumes par jour	Un cuisinier
Faire la vaiselle	Manger un hamburger
Boire un litre d'eau	Faire du sport
Faire un barbecue	Laver les légumes
Râper des carottes	De la nourriture surgelée

Documents à photocopier

Annexe 3

Tableau des points

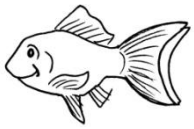
	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4
Dessiner, c'est gagné				
Mime				
Pâte à modeler				
TOTAL				

PARCOURS NUTRITION

Documents à photocopier

Annexe 4

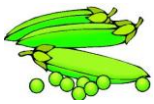
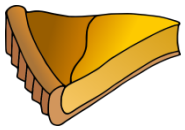
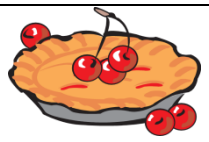
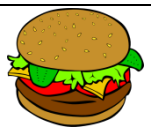
Valeur des achats pour le restaurant

	Points		Points		Points
Chaise en bois	70	Viande rouge	150	Pommes de terre	20
Chaise avec assise coloré	90	Viande blanche	120	Pâtes	70
Table 2 pers.	80	 Poisson	100	Riz	60
Table 4 pers.	100	Œufs	80	Frites	180
Table 6 pers.	120	Tomate	80	Fromage blanc	70
Assiette simple avec couverts et verre	40	Avocat	100	Yaourt aux fruits	60

Planète Citoyenneté et environnement

PARCOURS NUTRITION

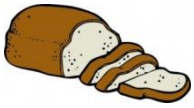
Documents à photocopier

Assiette décorée avec couverts et verre	60	Carotte	60	Fromage en croute	80
Nappe	40	Haricot vert	60	Glace	100
Cuisine américaine	150	 Petit pois	60	Gâteau au chocolat	150
Cuisine africaine	90	Salade	40	 Flan à la vanille	80
Cuisine asiatique	100	Banane	20	 Tarte aux fruits	60
Cuisine européenne	110	Pomme	30	 Hamburger	200
Sel	20	Ananas frais	40	Pizza	200
Poivre	20	Litchi	60	Nems	100

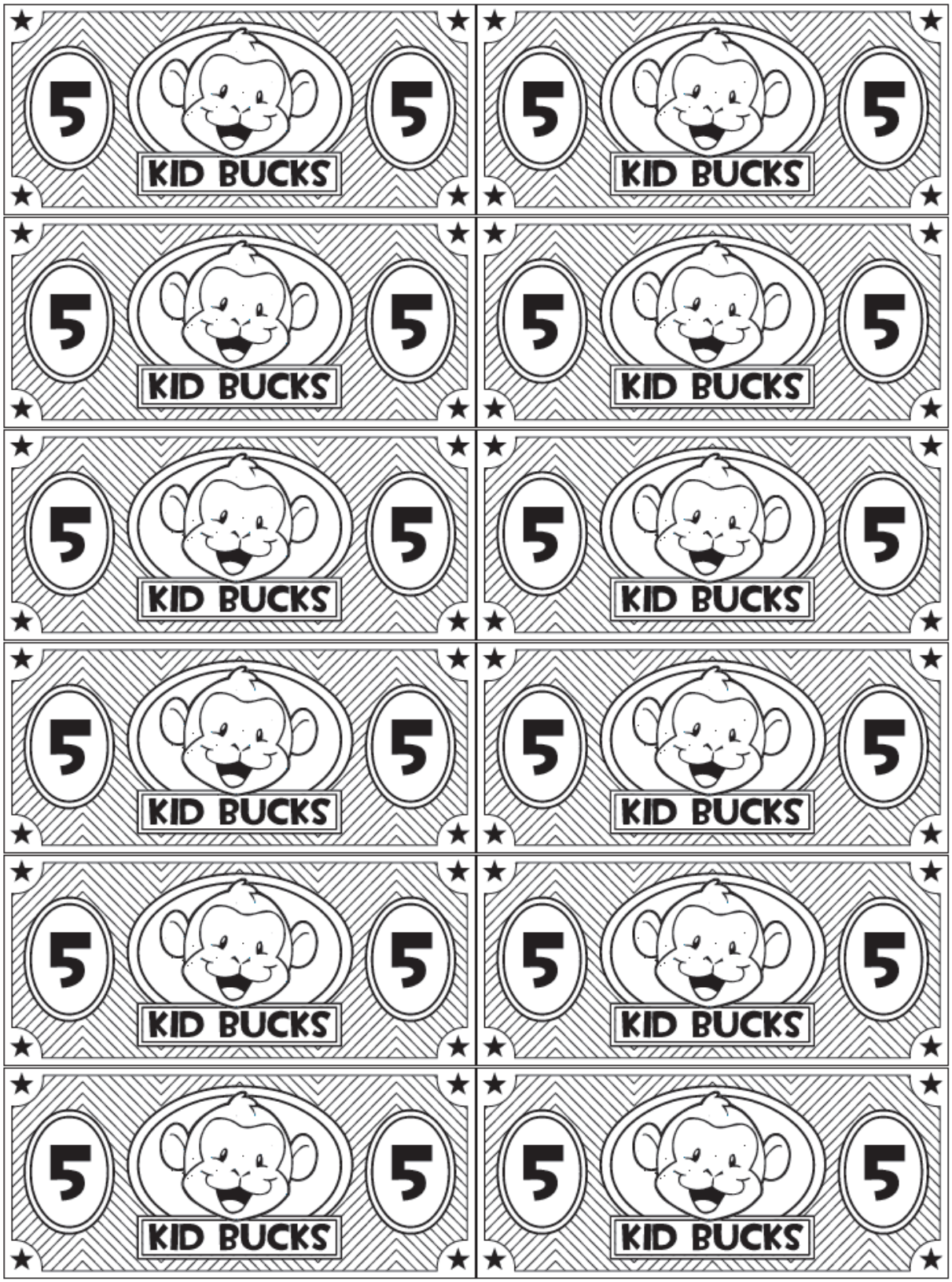
Planète Citoyenneté et environnement

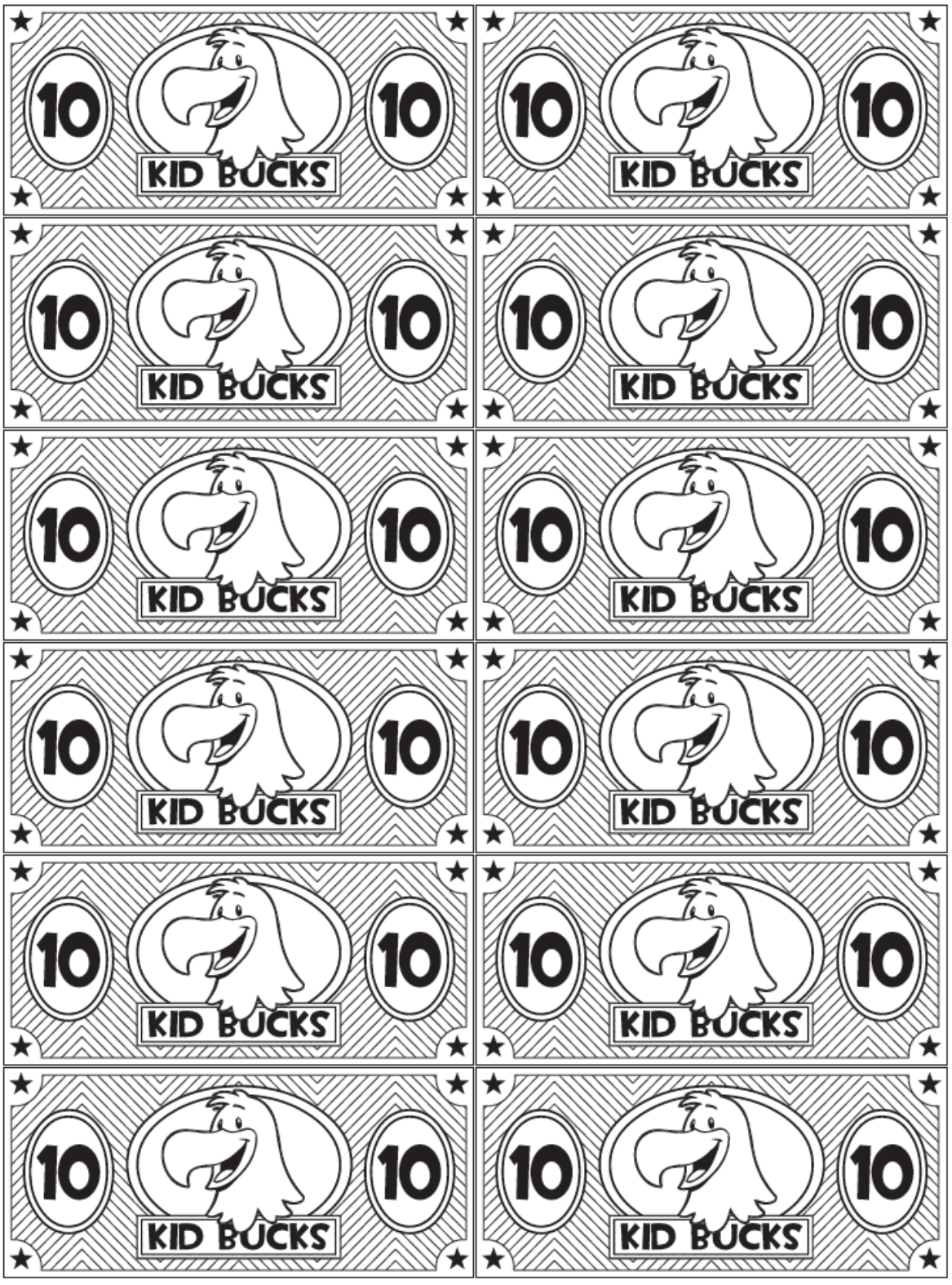
PARCOURS NUTRITION

Documents à photocopier

 Pain	100	Eau	10	Colombo de poulet	150
Sauce vinaigrette	50	So sauce vinaigretteda	80	Jus de fruit naturel	40

Annexe 5



PARCOURS NUTRITION

Documents à photocopier