



On explore les aliments

- **13 ans et +**



Aborde la saine alimentation de façon ludique, simple et rapide avec tes jeunes à l'aide des jeux sur les fiches On explore les aliments.

Découvre de nouveaux aliments, bouge et sois créatif ! Utilise les cartons d'aliments qui se trouvent sur le Portail Tremplin Santé lorsque nécessaire.

Pour aller plus loin, inspire-toi des variantes, invente de nouvelles règles avec tes jeunes ou consulte les jeux des autres groupes d'âge.

Réfère-toi aux pictogrammes ci-dessous pour connaître ce que chaque jeu permet de développer et savoir lesquels d'entre eux nécessitent des cartons d'aliments.



Nécessite des cartons/
images d'aliments



Permet aux jeunes
d'apprendre et d'utiliser du
vocabulaire sur les aliments



Permet aux jeunes
de bouger



Permet aux jeunes d'être
créatifs

Jeu				
A		X		X
B	X	X		
C	X			
D		X		
E	X		X	
F	X	X		
G		X		X
H	X	X	X	



13 ans et +



Aliment artistique

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 15 À 30 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

MATÉRIEL : MATÉRIEL ARTISTIQUE AU CHOIX (CARTONS DE COULEUR, CRAYONS DE COULEUR, CISEAUX, COLLE, ETC.)

But du jeu

Découvrir ce qu'est une assiette équilibrée tout en utilisant ses talents d'artiste.

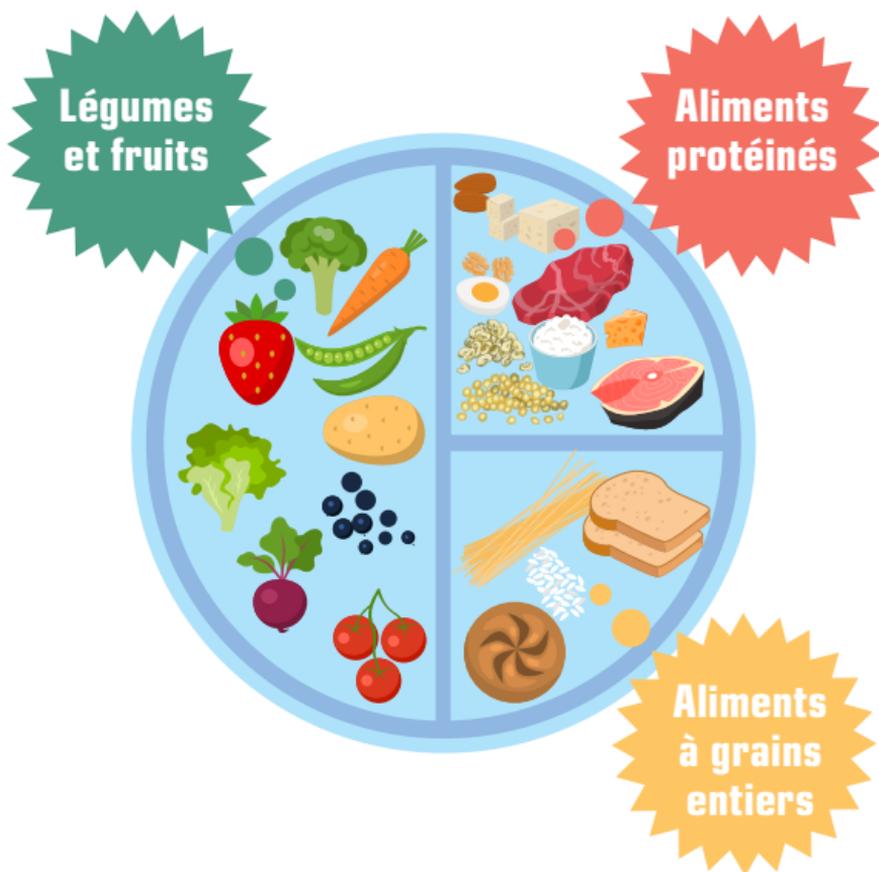
Description et organisation du jeu

1. Présenter l'assiette équilibrée aux jeunes.
2. Placer les jeunes en équipes de 3 ou 4.
3. Demander aux jeunes de créer un menu composé de 3 plats différents. Chaque plat doit respecter les caractéristiques de l'assiette équilibrée.
4. Demander aux jeunes de faire une œuvre artistique pour représenter leur menu.
5. Demander aux jeunes de présenter leur création au groupe.

Psst ! Regarde l'illustration de l'assiette équilibrée au verso.

Variantes

- Demander aux jeunes de nommer un aliment de leur assiette faisant partie de la catégorie des aliments protéinés, des fruits et légumes ou des aliments à grains entiers.
- Demander aux jeunes d'inclure certains aliments précis à leur menu. Par exemple, sélectionner 5 aliments et demander aux jeunes d'inclure au moins 1 de ces aliments à leur menu.
- Animer un atelier culinaire en s'inspirant des créations des jeunes.





13 ans et +



Aliment mystère

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 15 À 30 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

MATÉRIEL : CARTONS D'ALIMENTS

But du jeu

Se familiariser avec différentes caractéristiques des aliments (couleurs, goûts, recettes, catégories d'aliments...), tout en s'amusant et en se creusant les méninges.

Description et organisation du jeu

1. Choisir un jeune qui sera le « devineur ».
 2. Le « devineur » se place devant les autres jeunes.
 3. Un jeune pige un carton d'aliment et va le placer sur le front du « devineur » sans le lui montrer.
 4. Le « devineur » doit tenir le carton sur son front, et poser des questions aux autres jeunes pour deviner l'aliment mystère qui s'y trouve. Le « devineur » doit poser des questions fermées (de type oui ou non).
- ➔ L'animateur est muni d'une liste de questions. Il peut aider le jeune « devineur » en manque d'inspiration en lui suggérant des questions qui pourraient l'aider dans son enquête. L'animateur peut donner quelques informations sur les aliments une fois qu'ils ont été « devinés ».

Variantes

- Diviser le groupe en deux équipes. Un jeune par équipe est choisi pour être le « devineur ». Il a 60 secondes pour deviner le plus d'aliments possible. L'équipe qui a deviné le plus grand nombre d'aliments récolte 1 point. Recommencer avec deux autres « devineurs ».
- Les jeunes ou l'animateur peuvent inventer de nouveaux cartons d'aliments.

Exemples de questions

Textures :

Est-ce que je suis mou ?

Est-ce que je suis croquant ?

Est-ce que je suis liquide ?

Est-ce que je suis juteux ?

Goût :

Est-ce que je suis salé ?

Est-ce que je suis acide ?

Est-ce que je suis sucré ?

Couleurs :

Est-ce que je suis bleu ?

Est-ce que je suis rouge ?

Catégories alimentaires :

Est-ce que je suis un fruit ?

Est-ce que je suis un aliment à grains entiers ?

Est-ce que je suis un aliment protéiné ?

Origine :

Est-ce que je suis un aliment d'ici ?

Est-ce que je suis un aliment exotique ?

Divers :

Suis-je quelque chose qui se boit ?

Est-ce qu'on me mange avec des ustensiles ?

Est-ce que j'ai une pelure ?

Est-ce qu'on me mange surtout le matin ?

Est-ce que je suis un aromate ?



13 ans et +



Cuisinier virtuel

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 15 À 30 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

MATÉRIEL : CARTONS D'ALIMENTS

1 BOÎTE, CHAPEAU OU SAC

1 MONTRE, CHRONOMÈTRE OU SABLIER

**1 SAC DE POIS CHICHES SECS (OU AUTRES « PIONS »
POUVANT SERVIR À COMPTER LES POINTS).**

But du jeu

Se familiariser avec les aliments qui composent différentes recettes en s'amusant, et développer l'imagination des jeunes.

Description et organisation du jeu

1. Donner des exemples de recettes que les jeunes peuvent créer avec les cartons d'aliments (voir la section Exemples de recettes).
2. Placer les cartons d'aliments dans une boîte.
3. Inviter les jeunes à piger un carton d'aliment.
4. Chaque jeune regarde son carton discrètement.
5. Au signal de l'animateur, les jeunes doivent former une équipe avec d'autres jeunes qui ont des aliments complémentaires pour créer une recette. Place à la créativité !

- 
6. Au bout d'un certain temps (environ 1 minute), l'animateur donne le signal de fin.
 7. Demander aux équipes d'expliquer leurs idées-recettes.
 8. Les jeunes qui sont dans une équipe ayant une recette ou un mets jugé « valide » (les possibilités sont nombreuses, mais les jeunes doivent justifier leur idée) reçoivent un point par ingrédient.
 9. Remettre tous les cartons d'aliments dans la boîte, et recommencer.

Critères de validité des recettes

- Les recettes doivent être complètes, c'est-à-dire que les cartons d'aliments doivent représenter tous les ingrédients essentiels. Par exemple, pour créer une pizza, il est primordial d'avoir un pain, une tortilla ou un ingrédient pour confectionner la pâte à pizza. La garniture peut être très variable.
- Les sauces, garnitures ou assaisonnements ne sont pas obligatoires pour qu'une recette soit valide. Exemple : les jeunes peuvent créer une salade même s'il leur manque une vinaigrette.
- Les recettes doivent être composées d'au moins 1 aliment de chaque catégorie alimentaire, soit : fruits et légumes, produits céréaliers à grains entiers et aliments protéinés.

Recette jugée invalide

- La recette est jugée invalide lorsque les jeunes n'ont pas inventé une recette, mais ont plutôt mélangé des ingrédients non complémentaires.
- La recette est jugée invalide lorsqu'elle n'est pas composée d'au moins un aliment de chaque catégorie alimentaire (fruits et légumes, produits céréaliers à grains entiers et aliments protéinés).

Psst ! Lis la suite sur la prochaine fiche.

Variantes

- L'animateur peut demander aux équipes de créer une recette thématique (ex. : recette asiatique). Les équipes qui réussissent ce défi obtiennent un point supplémentaire.
- Suggérer des recettes pour les aliments restants.
- Inclure un plus grand nombre d'aliments dans les recettes.
- Créer des cartons d'aliments supplémentaires au cours de l'été. Les jeunes peuvent participer à cette activité.
- Mettre en place un atelier culinaire à partir des recettes créées par les jeunes.
- Demander aux jeunes d'inventer un sketch publicitaire pour présenter au groupe les recettes qu'ils ont créées.

Exemples de recettes

Sauté :

Poulet, tofu, crevettes, pois mange-tout, carottes, huile végétale, amandes, oignon, ail, courgette, poivrons.

Pain aux bananes :

Banane, farine, lait ou boisson de soya enrichie, vanille, œuf, sirop d'érable, cannelle, noix, graines de citrouille.

Salade de lentilles :

Lentilles, oignon, ail, huile d'olive, carotte, orange, concombre, amandes, basilic, ciboulette.

Soupe :

Lentilles, edamame, bok choy, nouilles udon, brocoli, carottes, courgettes, oignon, ail, eau, poudre de cari.

Mousse aux fruits :

Tofu, framboises, fraises, bleuets, pêches, mûres, noix de coco, mangue, sirop d'érable.

Smoothie :

Lait, tofu, kéfir, framboise, baie d'argousier, camerise, litchi, kale, miel.

Muffins :

Farine, avoine, huile, orange, framboises, lait, yogourt, pomme, fraise, sirop d'érable, amandes.

Parfait au yogourt :

Yogourt, framboises, fraises, amandes, noix, graines, sirop d'érable.

Salade de carottes :

Carottes, orange, canneberge, huile, ciboulette.

Brochettes :

Poulet, crevettes, oignon, poivrons, courgette, champignon.

Salade de quinoa :

Quinoa, crevettes, tofu, carottes, concombre, épinard, courgette, poivrons, pois mange-tout, amandes, noix.

Salade de roquette :

Roquette, clémentine, poivrons, huile, amandes, basilic, ciboulette.

Eau aromatisée :

Eau, pamplemousse, citron, lime, fraise, concombre, menthe, basilic.

Vinaigrette :

Huile, orange, ail, basilic, ciboulette, miel, sirop d'érable, vinaigre, graine de moutarde.

Pâtes aux fruits de mer :

Pâte alimentaire, crevettes, crabe, pétoncle, thon, saumon, asperge, pois vert, oignon, ail, persil.

Huîtres asiatiques :

Huître, gingembre, oignon vert.

Polenta :

Semoule de maïs, lait, parmesan, muscade.



13 ans et +



Dans mon p'tit panier

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 15 À 30 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**MATÉRIEL : PAPIER ET CRAYON POUR L'ANIMATEUR
1 CHRONOMÈTRE, MONTRE OU SABLIER**

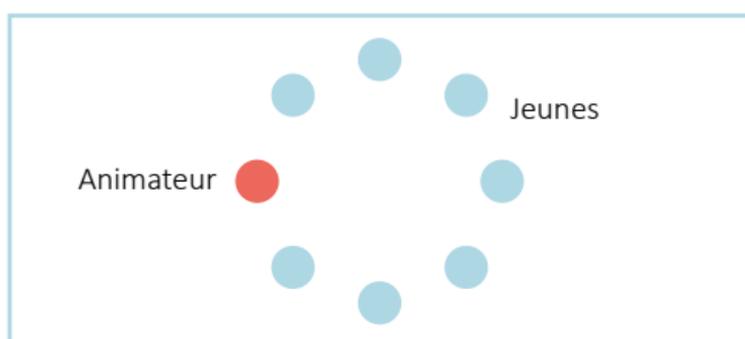
But du jeu

Se familiariser avec différentes caractéristiques des aliments (couleurs, goûts, catégories d'aliments, recettes, nutriments...), tout en s'amusant, en se creusant les méninges et en entraînant sa mémoire.

Description et organisation du jeu

1. Les jeunes s'assoient en cercle.
2. L'animateur explore les catégories d'aliments avec les jeunes. Il peut utiliser la section d'exemples de questions/réponses.
3. L'animateur commence le jeu en nommant une catégorie d'aliments: « Dans mon p'tit panier, j'apporte... des aliments à grains entiers ».
4. Le premier joueur a 10 secondes pour compléter la phrase en ajoutant un mot: « Dans mon p'tit panier, j'apporte... du pain ».

5. Le jeune suivant a 10 secondes pour compléter la suite avec une nouvelle réponse. Il doit répéter la réponse du premier joueur et y ajouter la sienne. Ex. : « Dans mon p'tit panier, j'apporte... du pain et des macaronis. »
6. À tour de rôle, chaque jeune poursuit l'énumération.
7. Les jeunes sont éliminées s'ils se trompent dans la suite des aliments, s'ils donnent une mauvaise réponse ou s'ils prennent plus de 10 secondes à répondre.
8. On recommence ensuite avec un nouveau thème.



Variantes

- Faire varier les thématiques. Exemples : aliments mauves, aliments croquants, aliments qui se mangent froids, aliments qui font penser à l'été, etc.
- Lancer un défi actif à tous si un joueur a une mauvaise réponse ou prend trop de temps à répondre. Exemple : demander à tous les jeunes de faire 5 sauts de grenouille (lancer le même défi à tous les jeunes pour un même thème, et varier les défis à chaque thème).
- Faire animer le jeu par un jeune.
- Jouer au jeu pendant un déplacement entre deux activités.

Psst ! Regarde la fiche suivante pour la suite.

Exemples de questions/réponses

Q1 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments végétariens.

Fruits, légumes, pois chiches, haricots rouges, tofu, seitan, tempeh, noix, graines.

Q2 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qui contiennent des fibres.

Pains de grains entiers, pâtes à grains entiers, graines de lin, fruits, légumes.

Q3 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qui fournissent des protéines.

Bœuf, poulet, œufs, haricot rouge, lentille, pois chiches, tofu, noix, graines, lait, yogourt, fromage.

Q4 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qui contiennent du calcium.

Lait, boissons de soya, yogourt, fromage, brocoli, amandes, saumon.

Q5 : Dans mon p'tit panier, j'apporte un plat qu'on peut cuisiner avec des légumineuses.

Salade, houmous, trempette, mijoté, falafel, riz, couscous, chili, cari, sauté, sauce à spaghetti, brownies.

Q6 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qu'on peut cuire sur le barbecue.

Porc, crevettes, saumon, bœuf, tofu, pommes de terre, pain, fromage, légumes, fruits.

Q7 : Dans mon p'tit panier, j'apporte une collation nutritive pour la randonnée.

Barre de céréales, noix, graines, fruits frais, fruits séchés, fromage, biscuits maison, muffin maison.

Q8 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qu'on peut acheter à la poissonnerie.

Saumon, truite, morue, tilapia, sardines, crevettes, crabe, homard, pétoncles, moules, huîtres, thon.



Q9 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des épices.

Poivre, cannelle, muscade, cari, clou de girofle, anis, gingembre, curcuma, cumin, cardamome, paprika, safran.

Q10 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des fines herbes.

Persil, basilic, coriandre, thym, romarin, sauge, menthe, estragon, origan, sarriette, ciboulette, laurier, aneth.

Q11 : Dans mon p'tit panier, j'apporte un mets qu'on peut manger dans un restaurant italien.

Spaghetti, lasagne, cannelloni, poulet, veau, antipasti, gnocchi, polenta, pizza, calzone, osso buco, gelato.

Q12 : Dans mon p'tit panier, j'apporte un mets qu'on peut manger dans un restaurant asiatique.

Egg roll, riz chinois, sauté de légumes, poulet général tao, bœuf à la citronnelle, crevettes au gingembre.



13 ans et +



Duathlon pieds et méninges

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 15 À 30 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

MATÉRIEL : CARTONS D'ALIMENTS

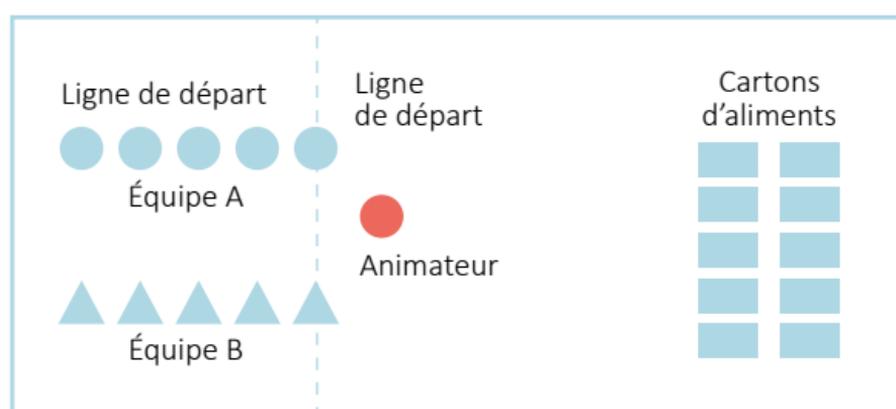
But du jeu

Apprendre certaines notions de saine alimentation tout en s'amusant et en bougeant.

Description et organisation du jeu

1. Placer les cartons d'aliments à une certaine distance de la ligne de départ (ex. : 100 m).
2. Séparer les jeunes en 2 équipes. Chacune doit se trouver un nom d'équipe et un cri de ralliement.
3. Placer les 2 équipes en file. Le premier joueur de chaque file se place sur la ligne de départ.
4. L'animateur pose une question du jeu.
5. À la fin de la question, les deux jeunes courent en direction des cartons. Ils doivent trouver le plus rapidement possible deux cartons qui correspondent à une réponse à la question pour les rapporter à leur équipe. Celui qui revient le plus rapidement avec les bonnes réponses fait gagner un point à son équipe. Demander aux jeunes d'encourager leurs coéquipiers qui prennent le départ.

6. L'animateur répète la question. Si les joueurs ont rapporté deux cartons correspondant à la bonne réponse, l'animateur accorde un point à l'équipe.
7. Les cartons sont replacés dans la zone des cartons d'aliments.
8. Les 2 coureurs vont se mettre à la fin de la file de leur équipe.
9. Répéter les étapes avec les prochains duos.



Résumé du pointage

- 1 point pour le plus rapide
- 1 point par bonne réponse

Variantes

- Varier les questions (catégories d'aliments, couleurs, lettres, etc.).
- Varier les options de déplacements pour se rendre à la zone des cartons d'aliments et en revenir (en gambadant, à quatre pattes, etc.).
- Après avoir eu la réponse des deux participants, demander aux autres de nommer d'autres réponses à la question.
- Ajouter des obstacles entre la ligne de départ et les cartons d'aliments.
- Demander aux jeunes de choisir trois cartons plutôt que deux.
- Créer un parcours à relais entre la ligne de départ et les cartons d'aliments.

Psst ! Lis la suite sur la prochaine fiche.

Exemples de questions/réponses

Q1 : Allez chercher un aliment qu'on peut mettre dans un smoothie.

Fraises, framboises, lait, yogourt, tofu.

Q2 : Allez chercher un aliment qui peut remplacer le riz.

Orge, orzo, quinoa, pâtes alimentaires.

Q3 : Allez chercher une protéine végétale.

Haricot blanc, haricot rouge, pois chiches, lentilles, tempeh, tofu, seitan, protéine végétale texturée, edamame.

Q4 : Allez chercher un aliment fait à base de soya.

Tofu, boisson de soya enrichie, protéine végétale texturée, tempeh.

Q5 : Allez chercher un aliment qui accompagne bien un fruit ou un légume pour une collation complète (fruit/légume + aliment protéiné).

Yogourt, yogourt grec, lait, noix, graines, cheddar.

Q6 : Allez chercher un aliment riche en calcium.

Lait, yogourt, yogourt grec, fromages, sardine, tofu, amande, haricot blanc.

Q7 : Allez chercher un aliment qui peut composer une marinade.

Huile, miel, sirop d'érable, ail, oignon, lime, citron, basilic, romarin, paprika, poivre.

Q8 : Allez chercher un aliment qu'on peut faire cuire sur un barbecue.

Bœuf, poulet, saumon, crevette, tofu, asperge, champignon, poivron, pomme de terre, chou de Bruxelles.

Q9 : Allez chercher un aliment qu'on peut utiliser pour donner du goût à un poisson.

Citron, lime, basilic, épices, fromage, noix, sirop d'érable.

Q10 : Allez chercher un aliment qui rappelle la cuisine italienne.

Pâtes alimentaires, fettucine, spaghetti, tomates, artichaut, parmesan, champignon, basilic, huile d'olive, ail.

Q11 : Allez chercher un aliment qui rappelle la cuisine mexicaine.

Tortillas, maïs, avocat, tomate, coriandre, citron, lime, piment fort, oignon, haricot rouge.

Q12 : Allez chercher un aliment qui rappelle la cuisine asiatique.

Riz, bok choy, gingembre, chou, porc, crevette, arachide, coriandre, daïkon, tofu, citronnelle, fruit du dragon.

Q13 : Allez chercher des ingrédients qui peuvent faire partie d'une trempette maison nutritive.

Yogourt, pois chiches, fromage, citron, tomate, menthe, basilic.

Q14 : Allez chercher un aliment qu'on peut ajouter à sa bouteille d'eau pour lui donner bon goût.

Fraises, framboises, citron, menthe, basilic, concombre.

Q15 : Allez chercher un aromate utilisé dans les muffins ou autres pâtisseries.

Cannelle, cacao, vanille, miel, sirop d'érable.

Q16 : Allez chercher un aliment qui entre dans la composition des barres de céréales.

Avoine, canneberges, noix, graines de tournesol, beurre d'arachides, miel, cacao.

Q17 : Allez chercher un aliment avec lequel on peut se faire une pizza maison.

Muffin anglais, pita, fromage, tomate, poivron, champignon, poulet, noix, basilic.



13 ans et +



Qui suis-je ?

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 15 À 30 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

MATÉRIEL : CARTONS D'ALIMENTS

But du jeu

Découvrir de nouveaux aliments avec différentes caractéristiques (couleurs, goûts, recettes, catégories d'aliments...) et se familiariser avec eux tout en s'amusant et en se creusant les méninges.

Description et organisation du jeu

1. Séparer les jeunes en deux ou trois équipes.
2. Placer des cartons d'aliments au choix (environ 20 cartons) devant les jeunes. Les cartons servent de choix de réponses.
3. Donner un indice pour faire découvrir un aliment parmi les choix déposés devant les jeunes.
4. Les équipes sont invitées à donner une réponse.
5. Si l'une des équipes trouve la bonne réponse, elle obtient 1 point et on recommence avec un autre aliment.
6. Si toutes les réponses sont incorrectes, donner des indices supplémentaires pour que les jeunes trouvent l'aliment.
7. L'équipe avec le plus de points gagne la partie.

Variantes

- Cacher les cartons d'aliments pour faire une chasse aux aliments. Une fois les aliments cachés, l'animateur donne des indices pour faire deviner aux jeunes quel aliment ils doivent trouver.
- Demander aux jeunes s'ils connaissent l'aliment découvert et ce qu'ils savent sur celui-ci (goût, origine, utilisation, conservation, etc.).
- Ajouter des cartons d'aliments (choix de réponses).
- Faire goûter les aliments découverts aux jeunes.

Exemples d'aliments à découvrir avec les indices

Mangoustan :

1- Je suis un fruit exotique. 2- J'ai une coque épaisse. 3- J'ai une chair fondante. 4- Ma pelure est rouge.

Litchi :

1- Je suis un fruit originaire de la Chine. 2- Mon goût et mon odeur rappellent la fraise et la rose. 3- Ma coquille est rosée, rugueuse et non comestible. 4- On mange ma chair blanche.

Goyave :

1- Je suis un fruit tropical originaire de l'Amérique du Sud. 2- J'ai une chair rosée, juteuse et acidulée. 3- Ma forme rappelle la pomme. 4- Ma pelure est verte.

Baie d'argousier :

1- Je suis dans la famille des baies. 2- Mon goût rappelle celui du fruit de la passion et de l'ananas. 3- J'ai la forme d'un raisin. 4- Je suis orange.

Rapini :

1- Je suis un légume originaire de la Méditerranée. 2- Je suis de la même famille que le brocoli. 3- J'ai des feuilles. 4- Mon nom rime avec « kiwi ».

Psst ! Il y a d'autres exemples sur la fiche suivante.

Endive :

1- Je suis un légume d'hiver. 2- Je peux être amère. 3- J'ai des feuilles. 4- Je suis blanche et jaune.

Gourgane :

1- Je suis une légumineuse. 2- On m'appelle aussi « fève des marais ». 3- Ma forme est semblable à celle d'un haricot. 4- On doit enlever ma cosse avant de me faire cuire.

Topinambour :

1- Je suis un légume. 2- Mon goût rappelle celui de l'artichaut. 3- Ma pelure est comestible. 4- Je ressemble à une pomme de terre.

Pâtisson :

1- Je suis un légume ancien. 2- Je suis une courge d'été. 3- Ma forme est semblable à celle d'une fleur. 4- Mon nom rime avec « champignon ».

Seitan :

1- Je suis un aliment protéiné végétarien. 2- Je suis fabriqué à partir du blé. 3- J'ai un goût neutre au naturel. 4- Mon nom rime avec « piment ».

Tempeh :

1- Je suis un aliment protéiné végétarien. 2- Je suis fabriqué à partir de fève de soya. 3- Mon apparence est moins homogène que celle du tofu. 4- Je suis un produit de la fermentation.

Kéfir :

1- Je suis un aliment protéiné. 2- Je suis un aliment fermenté. 3- Je suis blanc. 4- Je suis fait à partir de lait.

Boulgour :

1- Je suis un aliment à grains entiers. 2- Je suis fabriqué à partir de blé. 3- J'ai l'apparence de petits grains. 4- Mon nom rime avec « yogourt ».

Tapioca :

1- Je suis un aliment à grains entiers. 2- On m'utilise souvent dans un dessert qui ressemble à un pouding. 3- J'ai la forme de petites sphères. 4- Je suis fabriqué à partir de manioc.

**Estragon :**

1- Je suis une herbe aromatique. 2- Je suis surtout utilisé en cuisine chinoise et française. 3- Mon nom signifie « petit dragon ». 4- J'ai de belles feuilles allongées.

Clou de girofle :

1- Je suis une épice originaire de l'Indonésie. 2- Je suis très apprécié dans la cuisine indienne, on m'ajoute souvent au curry. 3- On me trouve entier ou en poudre. 4- Entier, j'ai la forme d'un minuscule micro.

Sauge :

1- Je suis une herbe aromatique. 2- Mon nom signifie « sauver » ou « guérir ». 3- Je suis feuillue. 4- Ma première lettre est la 19^e lettre de l'alphabet.



13 ans et +



Invention alimentaire

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 30 À 60 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

MATÉRIEL : PAPIER, CRAYONS DE COULEUR, CIRCULAIRES, CISEAUX ET COLLE

But du jeu

Développer la créativité des jeunes tout en approfondissant leurs connaissances sur les aliments et en utilisant leurs talents artistiques.

Description et organisation du jeu

1. Placer les jeunes en équipes de 2 ou 3.
2. Demander aux jeunes d'inventer un nouveau produit alimentaire.
3. Demander aux jeunes de faire un collage pour représenter le produit qu'ils ont inventé.
4. Demander aux jeunes de nommer leur création et de définir ses caractéristiques (par exemple : goût, texture, couleur, éléments de nouveauté, utilité, manière de la cuisiner et de la consommer, etc.).
5. Demander aux jeunes de créer une publicité originale pour « vendre » leur création alimentaire (par exemple : un sketch, une affiche ou autre, selon l'imagination des jeunes).

6. Inviter les jeunes à présenter leur produit alimentaire et leur publicité aux autres équipes.

Variantes

- Demander aux jeunes de faire un plan marketing pour le produit (Quel type de publicité va être utilisé? Est-ce qu'ils vont commanditer un événement ou une équipe sportive? Est-ce qu'ils vont faire appel à une célébrité pour vendre le produit? Est-ce qu'il va y avoir d'autres produits? etc.).
- Cibler des thématiques. Exemple: « Vous devez inventer un produit alimentaire pour partir en expédition, pour une journée à la plage, pour une fête italienne, etc. »
- Lancer un défi supplémentaire. Exemple: demander que la création soit de couleur jaune.
- Présenter les inventions et les publicités à un autre groupe ou lors d'un rassemblement.
- Créer une murale avec les inventions des jeunes.
- Faire un concours: l'équipe gagnante est celle qui a créé l'aliment le plus original.



13 ans et +



Trouve le lien

PARTICIPANTS : 10 À 20

DURÉE : 15 À 30 MINUTES

LIEU(X) : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

MATÉRIEL : CARTONS D'ALIMENTS

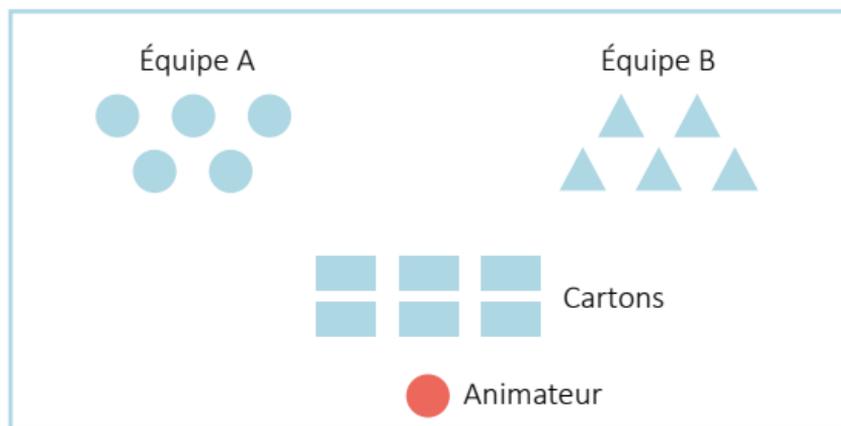
But du jeu

Découvrir des liens entre les aliments, tout en s'amusant, en bougeant et en se creusant les méninges.

Description et organisation du jeu

1. Séparer les jeunes en deux équipes et leur demander de se trouver un nom d'équipe.
2. Chaque équipe doit choisir un porte-parole.
3. L'animateur choisit 5 ou 6 aliments qui ont une caractéristique commune (voir le tableau sur les liens entre les aliments).
4. Placer les cartons d'aliments choisis au sol, à l'envers, devant les jeunes.
5. Retourner deux cartons d'aliments.
6. Les deux équipes ont 15 secondes pour se consulter et trouver le lien entre les deux aliments présentés.
7. Dès qu'une équipe trouve une réponse, les jeunes crient leur nom d'équipe.
8. La première équipe qui crie son nom donne sa réponse.

9. Si la réponse est correcte, l'équipe gagne un point et on recommence avec d'autres aliments.
10. Si la réponse est incorrecte, tous les membres de l'équipe doivent faire un défi actif (par exemple : 8 squats, 8 push-ups) et la deuxième équipe a un droit de réplique. Si la réponse est correcte, l'équipe gagne un point et on recommence avec d'autres aliments.
11. Si la réponse est incorrecte, tous les membres de l'équipe doivent faire un défi actif (le même que celui de la première équipe pour un même tour) et l'animateur retourne un autre carton d'aliment.
12. On recommence les étapes 6 à 11 jusqu'à ce que l'une des équipes trouve le lien entre les aliments ou que tous les cartons d'aliments soient visibles.
13. Si tous les aliments sont visibles et que les deux équipes n'ont toujours pas trouvé le lien, donner à tous les jeunes un défi actif avant de dévoiler le lien entre les aliments.



Résumé du pointage

- 1 point par bonne réponse

Variantes

- Varier les aliments et les liens entre eux (ex. : légumes feuillus, fruits dont on ne mange pas la pelure, etc.).
- Varier les défis actifs (ex. : créer un petit parcours à obstacles, demander aux jeunes de courir pour aller toucher un arbre et de revenir, etc.).

Psst ! Lis la suite sur la prochaine fiche.

- Demander aux jeunes s'ils connaissent d'autres aliments qui ont la même caractéristique. Vous pouvez donner un point supplémentaire par aliment.

Exemples

Liens entre les aliments	Liste d'aliments
Fines herbes	Basilic, sauge, persil, thym, ciboulette
Contient des fibres	Poireau, pruneau, banane, céleri, figue
Aliments faits de soya	Tofu, tempeh, beurre de soya, boisson de soya enrichie
Épices	Cannelle, poudre de chili, graine de moutarde, poudre de cari
Muffins	Avoine, œuf, lait, framboise, farine
Fajitas	Poulet, poivron, oignon, tortilla, cheddar, tomate
Aliments végétariens	Tofu, lentille, boisson de soya enrichie, fruit du jacquier, amande
Courges	Courgette, pâtisson, citrouille, courge
Fruits à pépins	Pomme, poire, raisin, melon d'eau, melon miel, cantaloup

