



# On explore les aliments

## ● 7-8 ans



**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	



# 7-8 ans



## Aliment artistique

**PARTICIPANTS :** 10 À 20

**DURÉE :** 15 À 30 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**MATÉRIEL :** PAPIER ET CRAYONS DE COULEUR

### But du jeu

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

### Description et organisation du jeu

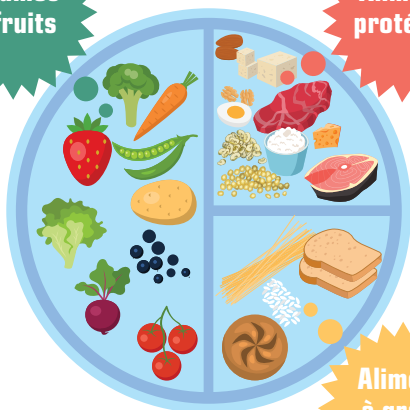
1. Présenter l'assiette équilibrée aux jeunes.
2. Demander aux jeunes de dessiner une assiette équilibrée avec des aliments qu'ils aiment.
3. Demander aux jeunes de décrire leurs dessins au reste du groupe.

### 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 de découper les aliments dans des circulaires et de faire un collage plutôt que de les dessiner.

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

**Légumes  
et fruits**



**Aliments  
protéinés**

**Aliments  
à grains  
entiers**



# 7-8 ans



## 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 » peut poser des questions fermées (de type oui ou non) ainsi que des questions ouvertes.

➔ 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

- L'animateur peut inventer de nouveaux cartons d'aliments à sa guise.

## 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 :

Quelle est ma couleur ?

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 qui pousse près 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 que j'ai une croûte ?

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

Est-ce que j'ai des yeux ?

Est-ce que j'ai des pattes ?

Est-ce que je suis une plante ?

Est-ce que je suis petit ?



# 7-8 ans



## 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 ingrédients 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 peut regarder 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 à 2 minutes), 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.

## 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.

## Variantes

- Suggérer des recettes pour les aliments restants.
- Créer des cartons d'aliments supplémentaires.
- Mettre en place un atelier culinaire à partir des recettes créées par les jeunes.
- Demander aux jeunes de se regrouper pour former une recette incluant au moins un aliment de chaque catégorie du Guide alimentaire canadien.

**Psst !** Regarde la fiche suivante pour les exemples.



## Exemples de recettes

### Crêpes sucrées :

Farine, lait, œufs, framboises, fraises, bleuet, sirop d'érable

### Crêpes salées :

Farine, lait, œufs, saumon, asperges, fromage, persil, poivre

### Omelette :

Œufs, lait, fromage, tomate, brocoli, parmesan, artichaut

### Salade de couscous :

Couscous, persil, feta, pois chiches, citron, huile d'olive, concombre, avocat, mangue, ail

### Houmous :

Pois chiches, citron, poivre, persil, huile d'olive

### Salade :

Laitue, épinard, kale, céleri, tomate, brocoli, concombre, carotte, pomme, œufs, poulet, noix, huile d'olive, légumineuse, persil, fleur comestible, citron, ciboulette

### Salade de légumineuses :

Pois chiches, haricot rouge, haricot blanc, lentilles, citron, concombre, poivron, brocoli, maïs, huile, basilic

### Salade de fruits exotiques :

Papaye, kiwi, goyave, fruit du dragon, fruit de la passion, figue, carambole, ananas, clémentine, litchi, mangoustan, noix de coco

### Parfait au yogourt :

Yogourt, framboises, canneberges, groseille, sirop d'érable, miel, noix, graine de citrouille

### Smoothie :

Lait, yogourt, fraises, sirop d'érable, miel, tofu, boisson de soya enrichie

### Croûtons :

Pain, huile d'olive, persil

### Burrito :

Bœuf, ail, haricot rouge, lentille, tomate, poudre de chili, riz, maïs, cheddar, tortillas, laitue, coriandre



### **Soupe :**

Eau, poulet, riz, oignon, carotte, rutabaga, gourgane, fenouil, edamame

### **Muffins :**

Farine, œufs, avoine, sirop d'érable, lait, huile végétale, canneberges, bleuet, cacao, vanille, cannelle

### **Grilled cheese :**

Pain, saumon, fromage, laitue, pommes, tomate, asperge

### **Quiche :**

Œuf, farine, huile, lait, mozzarella, endive, ciboulette, oignon, ail, poulet, poivron

### **Bagel garni :**

Bagel, fromage, beurre d'arachide, beurre de soya, banane, avocat, œuf

### **Saumon en papillote :**

Saumon, asperge, oignons, courgette, haricot, huile d'olive, citron, riz, miel, sirop d'érable, persil, feta



# 7-8 ans



## 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

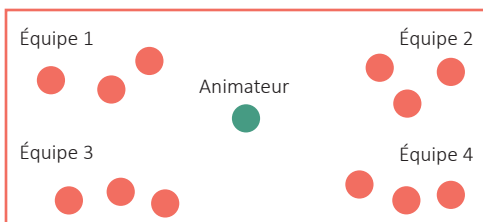
### But du jeu

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

### Description et organisation du jeu

1. Faire des équipes de 2 ou 3 jeunes.
2. Les équipes s'assoient en cercle, et chaque équipe nomme un porte-parole.
3. L'animateur explore les catégories d'aliments avec les jeunes. Il peut utiliser la section d'exemples de questions/réponses.
4. L'animateur commence le jeu en nommant une catégorie d'aliments: « Dans mon p'tit panier, j'apporte... des aliments à grains entiers ».
5. Les équipes ont 30 secondes pour se consulter et s'entendre sur une réponse.

6. Le porte-parole de la première équipe donne une réponse, en reprenant la formule « Dans mon p'tit panier, j'apporte... ». L'animateur note la réponse de l'équipe (par exemple, « du pain ») pour s'assurer que la même réponse n'est pas donnée deux fois.
7. Le porte-parole de la deuxième équipe doit répéter la réponse de la première équipe et ajouter un aliment. Ex. : « Dans mon p'tit panier, j'apporte... du pain et des macaronis. »
8. À tour de rôle, chaque équipe poursuit l'énumération. Si une équipe propose un aliment qui a déjà été nommé, elle a 30 secondes pour trouver une nouvelle réponse.
9. Les équipes sont éliminées si elles se trompent dans la suite des aliments, si elles nomment un aliment d'une autre catégorie ou si elles prennent plus de 30 secondes à répondre. La dernière équipe restante gagne un point.
10. On recommence ensuite avec un nouveau thème.



## Variantes

- Placer les jeunes dans un grand cercle. Chaque jeune, individuellement, doit compléter la suite de réponses.
- Faire varier les thématiques et les catégories d'aliments (aliments mauves, aliments croquants, aliments qui se mangent froids, aliments qui font penser à l'été, etc.).
- Lancer un défi actif à tous les membres d'une équipe qui a une mauvaise réponse ou prend trop de temps à répondre. Exemple : demander à tous les jeunes de l'équipe de faire 5 sauts de grenouille.

**Psst !** La suite est sur la prochaine fiche.

## Exemples de questions/réponses

**Q1 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des muffins à saveur de...**

Bleuet, carotte, banane, chocolat, son et raisins, citron et pavot, courgette, citrouille, framboise

**Q2 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments de couleur blanche.**

Chou-fleur, chocolat blanc, lait, fromage, yogourt nature, crème, poisson, pain, riz, tofu.

**Q3 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des fruits exotiques.**

Banane, orange, citron, pamplemousse, ananas, mangue, kiwi, papaye, litchi, mangoustan, carambole.

**Q4 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des fruits d'ici.**

Fraise, rhubarbe, framboise, bleuet, cerise de terre, cantaloup, melon miel, melon d'eau, mûre, pomme, poire.

**Q5 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments à texture molle.**

Purée de pommes de terre ou de légumes, compote de fruits, pudding, pudding au riz, crème glacée.

**Q6 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments à texture croquante.**

Carotte, céleri, poivron, salade, pomme, noix, craquelins.

**Q7 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qu'on peut acheter à la boulangerie.**

Pain, baguette, croissant, croûtons, biscuit, muffin, tarte.


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

Boeuf, agneau, veau, porc, poulet, dinde, saucisse, charcuterie.

**Q9 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des fruits et des légumes qui commencent par la lettre « C ».**

Carotte, concombre, courge, citrouille, courgette, chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, céleri, céleri-rave, cerise.

**Q10 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des fruits et des légumes qui commencent par la lettre « P ».**



Pomme, poire, pêche, prune, pruneau, pois vert, pois mange-tout, papaye, piment, poivron, poireau.

**Q11 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qui commencent par la lettre « B ».**

Bœuf, bleuet, brocoli, bette à carde, betterave, banane, beurre d'arachide, beurre d'amande.

**Q12 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qui commencent par la lettre « S ».**

Soupe, salade, sandwich, sel, sarriette, spaghetti, sushi, sardine, saumon, soya, seitan, sauge, sirop d'érable.



# 7-8 ans



## Duathlon pieds et méninges

**PARTICIPANTS :** 10 À 20

**DURÉE :** 15 À 30 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**MATÉRIEL :** CARTONS D'ALIMENTS

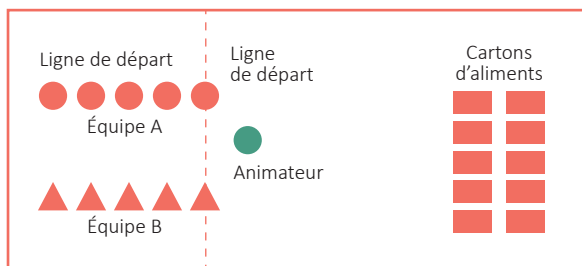
### But du jeu

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. : 50 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 un carton qui correspond à une réponse à la question pour le rapporter à leur équipe. Celui qui revient le plus rapidement 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 des 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.).
- Utiliser les questions des autres groupes d'âge.
- 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 deux cartons plutôt qu'un.
- Demander aux jeunes qui attendent en file de se tenir en équilibre sur une jambe.

**Psst !** Lis la suite sur la prochaine fiche.



## Exemples de questions/réponses

### **Q1 : Allez chercher une sorte de pain.**

Pain, tortilla, pain kaiser, pita, baguette, ciabatta, pain naan.

### **Q2 : Allez chercher un aliment protéiné.**

Lait, yogourt, fromage, boisson de soya enrichie, poulet, œuf, pois chiches, tofu, sardines, crevettes, bœuf.

### **Q4 : Allez chercher un aliment qu'on peut mettre dans un muffin.**

Vanille, cannelle, carotte, bleuets, ananas, banane, framboise, sirop d'érable, miel, noix.

### **Q5 : Allez chercher un aliment qu'on peut mettre dans une omelette.**

Œuf, oignon, poivron, fromage, épinard, tomate, persil, lait.

### **Q6 : Allez chercher un aliment qu'on peut faire pousser dans un jardin.**

Tomate, poivron, carotte, persil, concombre, fraise, chou, laitue, céleri, radis, ciboulette, courge.

### **Q7 : Allez chercher un aliment fait à base de lait.**

Yogourt, yogourt grec, fromage cottage, cheddar, bocconcini, fromage feta, mozzarella, parmesan, kéfir.

### **Q8 : Allez chercher une fine herbe.**

Basilic, ciboulette, sauge, thym, citronnelle, coriandre, estragon, persil, cannelle, menthe, romarin, thym.

### **Q9 : Allez chercher une sorte de légumineuses.**

Haricot, blanc, haricot rouge, lentille, pois chiches.

### **Q10 : Allez chercher un poisson.**


Morue, saumon, tilapia, truite arc-en-ciel, thon, sardine.

### **Q11 : Allez chercher des aliments qu'on peut mettre en garniture sur un yogourt.**

Fraises, framboise, bleuets, sirop d'érable, miel, noix.

### **Q12 : Allez chercher un aliment de la catégorie des grains entiers.**

Pain, avoine, sarrasin, pâte alimentaire, tortilla, riz, quinoa, orzo, orge, farine, blé, bagel.



**Q13 : Allez chercher un fruit ou un légume dont on ne mange pas la peau ou la pelure.**

Oignon, ananas, mangue, banane, melon d'eau, noix de coco, avocat.

**Q14 : Allez chercher un aliment qui ne pousse pas ici.**

Citron, vanille, cannelle, ananas, mangue, banane, fruit du dragon, fruit du jacquier, papaye.

**Q15 : Allez chercher un fruit qui pousse ici.**

Fraises, bleuet, framboise, citrouille, pomme, poire, cerise, cerise de terre, canneberge, mûres.

**Q16 : Allez chercher un légume qui pousse ici.**

Ail, asperge, céleri, brocoli, champignon, courgette, laitue, poivron, pois vert, chou, betterave.

**Q17 : Allez chercher un aliment qu'on peut ajouter à l'eau pour l'aromatiser.**

Citron, bleuets, framboises, basilic, orange, fraise, lime, menthe.

**Q18 : Allez chercher un aliment qui est d'origine animale.**

Œuf, poulet, crevette, lait, fromage, yogourt, sardine, thon, huître, bœuf, dinde, calmar, pétoncle.



# 7-8 ans



## 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 et les inviter à se donner un nom d'équipe.
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.
- S'inspirer des aliments et des indices des autres groupes d'âge.
- 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

### **Camerise :**

1- Je suis un fruit produit au Canada. 2- Je suis une baie.  
3- Je ressemble beaucoup au bleuet. 4- Mon nom rime avec « cerise ».

### **Fruit du dragon :**

1- Je suis un fruit exotique. 2- Je suis le fruit d'un cactus provenant du Mexique et d'Amérique centrale. 3- Ma chair est blanche. 4- Ma pelure est rose.

### **Citrouille :**

1- Je suis un fruit originaire du Mexique. 2- On sèche mes graines pour les consommer. 3- Je suis orange. 4- Je suis la vedette de l'Halloween.

### **Papaye :**

1- Je suis un fruit originaire du Mexique. 2- J'ai une forme ovale. 3- Ma chair est orangée et j'ai des graines noires. 4- Mon nom rime avec « ail ».

### **Melon d'eau :**

1- Je suis un fruit. 2- Je contiens beaucoup d'eau et je suis rafraîchissant. 3- On m'appelle également « pastèque ». 4- Je fais partie de la famille des melons.

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

### **Fruit de la passion :**

1- Je suis un fruit exotique du Brésil. 2- J'ai la forme d'une petite balle. 3- J'ai plusieurs petites graines noires enrobées d'une pulpe translucide et orangée. 4- Mon nom complet contient 4 mots.

### **Rhubarbe :**

1- Je suis un légume du Canada. 2- On mange seulement mes tiges, car mes feuilles sont toxiques. 3- Mes tiges sont de la même couleur que les fraises. 4- Mon nom commence par un R.

### **Panais :**

1- Je suis un légume originaire de l'Europe. 2- Je fais partie de la même famille que la carotte. 3- Je suis moins coloré que la carotte. 4- Mon nom rime avec navet.

### **Épinard :**

1- Je suis un légume originaire d'Asie. 2- On mange mes feuilles. 3- Mes feuilles deviennent vert foncé à la cuisson. 4- Mon nom rime avec « renard ».

### **Kale :**

1- Je suis un légume feuillu. 2- Je fais partie de la famille du brocoli. 3- Mes feuilles sont frisées. 4- Mon nom commence par un K.

### **Fenouil :**

1- Je suis une plante. 2- Je peux parfois prendre la forme d'une graine. 3- Je suis blanc et vert. 4- Mon nom rime avec « nouille ».

### **Bette à carde :**

1- Je suis un légume qui rappelle la cuisine italienne. 2- J'appartiens à la même famille que la betterave. 3- On doit séparer mes feuilles de mes tiges pour me conserver. 4- Mes tiges sont de la couleur des betteraves.

### **Calmar :**

1- Je suis un aliment protéiné. 2- Je vis dans l'eau. 3- J'ai des tentacules. 4- Ma chair est blanche et caoutchouteuse.

### **Houmous :**

1- Je suis un aliment protéiné. 2- Je suis composé de pois chiches. 3- On peut me servir en trempette. 4- Mon nom commence par un H.



### **Beurre de soya :**

1- Je suis un aliment protéiné. 2- Je suis un substitut de la viande. 3- On peut me mettre sur du pain. 4- Je peux remplacer le beurre d'arachide.

### **Nouille udon :**

1- Je suis une pâte alimentaire. 2- Je suis japonaise. 3- Je ressemble au spaghetti. 4- J'ai un nom composé.

### **Semoule de blé :**

1- Je suis un grain concassé. 2- Je suis jaune. 3- On m'utilise souvent dans les salades. 4- Je suis fait de blé.

### **Muscade :**

1- Je suis une épice. 2- Je suis une noix d'un arbre tropical. 3- Je suis brune. 4- Mon nom commence par un « M ».

### **Ciboulette :**

1- Je suis une herbe aromatique. 2- Je suis verte. 3- J'ai de longues tiges. 4- Je rime avec le mot « trottinette ».

### **Thym :**

1- Je suis une herbe aromatique. 2- Je suis faite de petites branches. 3- J'ai de très petites feuilles vertes. 4- Mon nom a seulement 4 lettres.



# 7-8 ans



## Invention alimentaire

**PARTICIPANTS :** 10 À 20

**DURÉE :** 30 À 60 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**MATÉRIEL :** PAPIER, CRAYONS DE COULEUR,  
CISEAUX, 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. Demander aux jeunes d'inventer un nouveau fruit ou un nouveau légume.
2. Demander aux jeunes de faire un collage pour présenter leur invention.
3. Demander aux jeunes de nommer leur création et de définir ses caractéristiques (par exemple : goût, texture, couleur, élément de nouveauté, utilité, manière de la cuisiner et de la consommer, etc.).
4. Demander aux jeunes de présenter leur nouveau fruit ou légume au groupe.



## Variantes

- Demander aux jeunes d'inventer un nouveau produit alimentaire pour un contexte précis : par exemple, un aliment qu'on peut manger dans l'espace ou un aliment qui permet de nous rafraîchir.
- Créer avec les jeunes une pièce de théâtre mettant en vedette leurs inventions alimentaires.
- Faire une murale avec les collages.
- Faire un concours : le gagnant est celui qui a créé l'aliment le plus original. Permettre au gagnant de choisir la prochaine activité.
- Demander aux jeunes de créer un autre type d'aliment qu'un fruit ou un légume.





# 7-8 ans



## Trouve le lien

**PARTICIPANTS :** 10 À 20

**DURÉE :** 15 À 30 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**MATÉRIEL :** CARTONS D'ALIMENTS

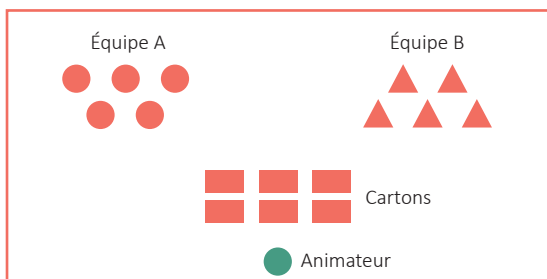
### But du jeu

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 30 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, 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 : 5 sauts de grenouille, 10 sauts avec écart) et la deuxième équipe a un droit de réplique. Si la réponse est correcte, 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 montrer la bonne réponse !



## Variantes

- Varier les aliments et les liens entre eux (ex. : aliments sucrés, fruits dont on ne peut pas manger la pelure, etc.).
- Varier les défis actifs (ex. : créer un petit parcours à obstacles ou demander aux jeunes de courir pour aller toucher un arbre).
- Demander aux jeunes s'ils connaissent d'autres aliments qui ont la même caractéristique. Donner un point supplémentaire par aliment.
- Utiliser les exemples des autres groupes d'âge.

**Psst !** Regarde les exemples sur la prochaine fiche.

## Exemples

Liens entre les aliments	Liste d'aliments
<b>Aliments protéinés</b>	Beurre d'arachide, pois chiche, tofu, bœuf, yogourt grec, œuf
<b>Légumes feuillus</b>	Épinard, bok choy, kale, roquette, bette à carde, laitue
<b>Fruits qui poussent ici</b>	Pêche, cerise, pomme, poire, bleuet, fraise
<b>Fruits qui poussent dans un arbre</b>	Pomme, orange, poire, kiwi, banane, papaye
<b>Aliments à base de lait</b>	Kéfir, yogourt, parmesan, bocconcini, mozzarella, fromage cottage
<b>Noix</b>	Amande, noisette, noix du Brésil, pistache, noix de cajou, pacane
<b>Pâtes alimentaires</b>	Rigatoni, orzo, macaroni, penne, fettucini, spaghetti
<b>Légumes qui poussent ici</b>	Betterave, asperge, chou de Bruxelles, brocoli, concombre, rutabaga
<b>Fruits rouges</b>	Fraise, framboise, cerise, canneberge, pomme
<b>Goût acide</b>	Vinaigre, pamplemousse, citron, lime, groseille

