



# On explore les aliments

## ● 9-12 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	



# 9-12 ans



## Aliment artistique

**PARTICIPANTS :** 10 À 20

**DURÉE :** 15 À 30 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

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

### 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 découper les aliments qu'ils aiment dans les circulaires.
3. Demander aux jeunes de faire un collage qui représente une assiette équilibrée en utilisant les aliments découpés.
4. Demander aux jeunes de décrire leur collage au reste du groupe.

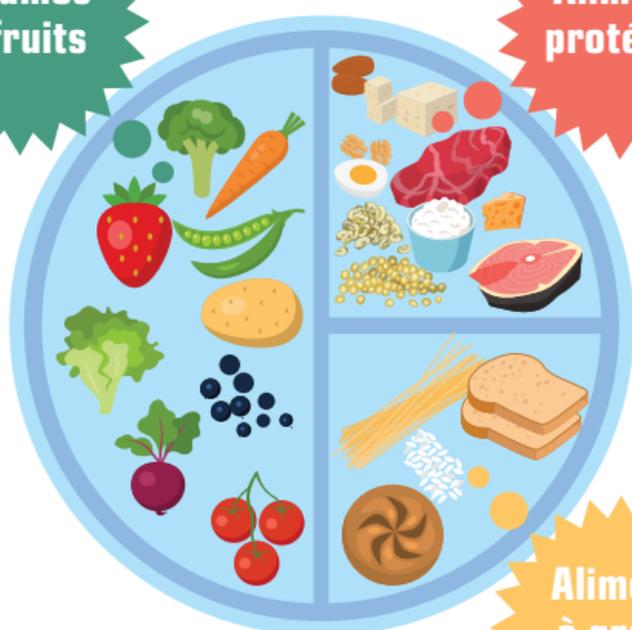
### Variantes

- 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.

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

- Demander aux jeunes de composer un menu pour une journée en respectant l'assiette équilibrée pour chaque repas.
- Animer un atelier culinaire en s'inspirant des collages des jeunes.

**Légumes  
et fruits**



**Aliments  
protéinés**

**Aliments  
à grains  
entiers**



# 9-12 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 » 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 que j'ai une croûte ?

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

Est-ce que je suis une plante ?



# 9-12 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 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 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 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 fiche suivante.

## 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.

## Exemples de recettes

### Macaroni à la viande :

Macaroni, bœuf haché, tomates, oignon, céleri, carotte, champignon, fromage, parmesan

### Macaroni au fromage :

Macaroni, lait, fromage, parmesan

### Salsa :

Tomate, piment fort, lime, coriandre, oignon, poivron, vinaigre, ail, huile d'olive

### Potage :

Poireau, oignon, rutabaga, ail, panais, courge, poudre de chili, thym, romarin, estragon, huile végétale, muscade

### Chili :

Bœuf, tofu, haricots rouges, lentilles, protéine végétale texturée, tomates, oignon, céleri, coriandre, poivron

### Salade de haricots :

Haricots rouges, haricots blancs, oignon, céleri, concombre, épinards, citron, lime, huile d'olive, coriandre, pomme

### Salade de betteraves :

Betteraves, huile, sirop d'érable, lime, pomme, coriandre, épinards, luzerne

**Hamburger :**

Bœuf, tofu, tempeh, pain kaiser, oignon, fromage

**Mousse aux fruits :**

Tofu, miel, fraises, bleuets, framboises, pêches

**Gratin de légumes :**

Épinard, brocoli, poireau, aubergine, artichaut, chou-fleur, cheddar, huile d'olive, muscade, farine, œuf

**Barre granola :**

Pomme, canneberge, avoine, lait, yogourt, sirop d'érable, noix, graines de tournesol, datte, beurre d'amande

**Gruau :**

Avoine, lait, eau, fraises, bleuets, framboises, grenade, pomme, sirop d'érable, miel, noix

**Pudding au pain :**

Pain, lait, sirop d'érable, fraises, bleuets, miel, pomme, framboises, banane

**Frites maison :**

Pommes de terre, patate douce, manioc, huile végétale, persil

**Salade de pommes de terre :**

Pommes de terre, oignon, céleri, coriandre, yogourt

**Croustade :**

Avoine, pommes, fraises, bleuets, framboises, mûres, datte, poires, rhubarbe, miel, sirop d'érable, cannelle

**Tapioca :**

Tapioca, vanille, lait, œuf, sirop d'érable

**Parfait :**

Yogourt, fraises, bleuets, cantaloup, miel, sirop d'érable, noix, graine de citrouille, mangue, nectarine

**Salade d'épinards :**

Épinards, pommes, canneberge, homard, fraises, lime, coriandre, céleri, huile d'olive, miel, parmesan, noix



# 9-12 ans



Jeu D



## 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

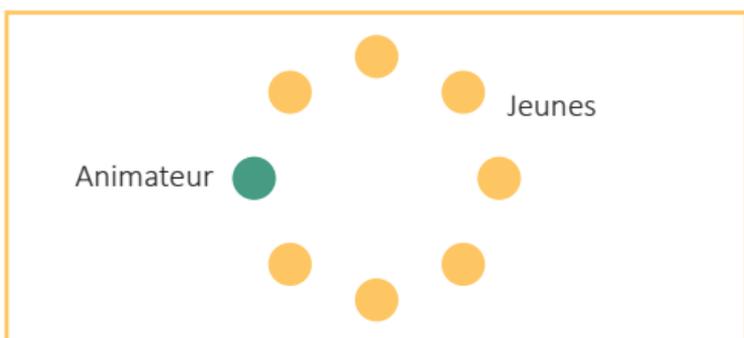
### But du jeu

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 30 secondes pour compléter la phrase en ajoutant un mot: « Dans mon p'tit panier, j'apporte... du pain ».

5. Le jeune suivant a 30 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 30 secondes à répondre.
8. On recommence ensuite avec un nouveau thème.



## Variantes

- Faire varier les thématiques (aliments mous, aliments croquants, aliments qui se mangent froids, aliments qui font penser à l'été, etc.).
- Utiliser les exemples de questions/réponses des autres groupes d'âge.
- 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).

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

## Exemples de questions/réponses :

**Q1 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qu'on peut trouver dans un réfrigérateur.**

Fruits, légumes, œufs, lait, yogourt, fromage, viande, poisson.

**Q2 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qu'on peut trouver dans le congélateur.**

Fruits, légumes, crème glacée, pâtes à pizza, poisson, glaçons, muffins.

**Q3 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qu'on peut trouver dans le garde-manger.**

Pâtes, riz, couscous, légumineuses, craquelins, thon en conserve, noix, graines, épices, cacao, farine.

**Q4 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des fromages.**

Fromage à la crème, fromage de chèvre, fromage feta, fromage bleu, fromage cottage, cheddar, mozzarella.

**Q5 : Dans mon p'tit panier, j'apporte un mets qu'on peut faire avec du poulet.**

Sandwich, pâtes, riz, fajita, hamburger, brochette, vol-au-vent, salade repas, pizza, sauté.

**Q6 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des aliments qu'on peut utiliser pour faire des sandwichs.**

Pain, jambon, œufs, thon, légumes, fromage, pesto.

**Q7 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des ingrédients qu'on peut mettre dans une recette de biscuits.**

Farine, avoine, lait, œufs, beurre, huile, miel, cannelle, muscade, mélasse, bleuet, canneberge, cacao.

**Q8 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des ingrédients qu'on peut mettre dans une recette de sauce à spaghetti.**

Oignon, ail, carotte, céleri, champignon, tomate, bœuf, sel, poivre, poivron, lentilles, tofu, persil.

**Q9 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des choses qu'on peut mettre dans le compost.**

Pelures de fruits, pelures de légumes, coquilles d'œufs, fines herbes, pâtes, pain, riz, café, noyaux.



**Q10 : Dans mon p'tit panier, j'apporte des noix ou des graines.**

Arachides, amandes, noix de Grenoble, noix du Brésil, pistaches, graines de sésame, noisettes, noix de coco.

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

Melon d'eau, melon miel, mangoustan, mangue, maïs, mûres, menthe, mélasse, miel, morue, macaroni.

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

Ail, amandes, artichaut, ananas, asperge, aubergine, avocat, abricot, agneau, arachides, anchois, aiglefin.



# 9-12 ans



## Duathlon pieds et méninges

**PARTICIPANTS :** 10 À 20

**DURÉE :** 15 À 30 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**MATÉRIEL :** CARTONS D'ALIMENTS

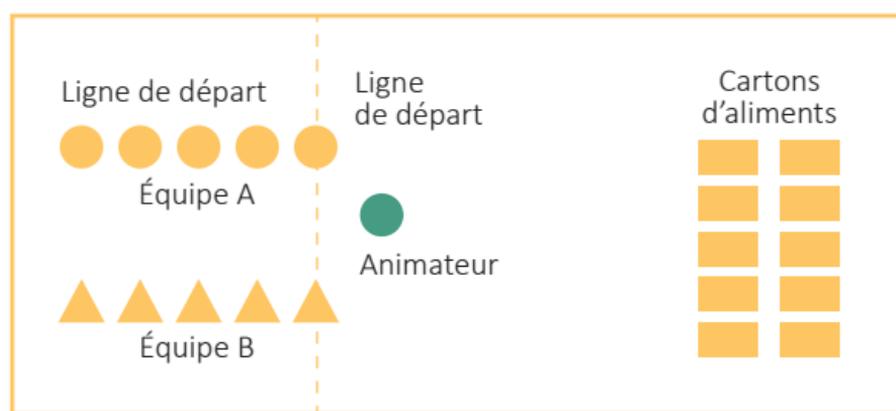
### But du jeu

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. : 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.).
- 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 trois cartons.
- 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 avec lequel je peux faire un sorbet maison.**

Fraises, framboises, pêches, ananas, yogourt, miel.

**Q2 : Allez chercher un aliment qui contient des fibres alimentaires.**

Pain, avoine, lentilles, fraises, pomme, quinoa, pois chiches, haricots rouges.

**Q3 : Allez chercher un aliment qui pousse sous terre.**

Oignon, carotte, pomme de terre, radis, arachide, panais, patate douce, betterave, céleri-rave, rutabaga, ail.

**Q4 : Allez chercher un aliment plus petit qu'une balle de tennis.**

Fraises, framboises, mûres, canneberge, haricot blanc, lentille, pois chiches, pois verts, cerise, arachide, pacane.

**Q5 : Allez chercher un aliment qui peut entrer dans la préparation d'un pâté chinois.**

Bœuf, oignon, maïs, pomme de terre.

**Q6 : Allez chercher un aliment qu'on peut mettre dans une salade de macaroni.**

Tomate, poulet, concombre, maïs, oignon, pois verts, pois chiches.

**Q8 : Allez chercher un aliment fait à base de blé.**

Bagel, baguette, ciabatta, tortilla, pain, pain kaiser, pain naan, pita, muffin anglais, pâtes alimentaires.

**Q9 : Allez chercher un aliment qui pousse dans un arbre.**

Pomme, avocat, amande, papaye, banane, datte, citron, poire, pêche, prune, noix de coco, orange, lime.

**Q10 : Allez chercher un aliment qui peut entrer dans la préparation des crêpes.**

Lait, œuf, farine, vanille.

**Q11 : Allez chercher un aliment dont on mange les feuilles.**

Laitue, épinard, bok choy, roquette, bette à carde, chou, chou rouge, chou de Bruxelles.



**Q12 : Allez chercher un aliment qui fournit des protéines.**

Poulet, bœuf, lentille, haricot rouge, pois chiches, crabe, arachide.

**Q13 : Allez chercher un aliment plus gros qu'un ballon de soccer.**

Porc, bœuf, melon d'eau, citrouille.

**Q15 : Allez chercher un fruit ou un légume qui est parfois jaune, parfois vert.**

Pomme, courgette, haricot, poivron.

**Q16 : Allez chercher un fruit à noyau/pépins.**

Prune, pêche, pomme, melon d'eau, cerise, nectarine.

**Q17 : Allez chercher un fruit ou un légume qu'on peut manger en entier.**

Aubergine, courgette, fraises, framboises, concombre, carotte, tomate, pomme de terre, champignon, haricot.



# 9-12 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 leur demander de se trouver 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

### Cassis :

1- Je pousse dans un arbuste. 2- Je suis une baie qui forme des grappes. 3- Je suis très foncé, presque noir. 4- Ma première lettre est la même que la première lettre du mot « canneberge ».

### Carambole :

1- Je suis un fruit exotique. 2- Je suis un aliment rafraîchissant, j'ai un arôme parfumé et une saveur sucrée, légèrement acidulée. 3- Je suis jaune. 4- Lorsqu'on me coupe, j'ai la forme d'une étoile.

### Groseille :

1- Je suis un petit fruit. 2- Je peux être de couleur blanche ou rouge. 3- Je forme des grappes. 4- Ma première lettre est la même que la première lettre du mot « gingembre ».

### Fruit du jacquier :

1- Je suis un gros fruit originaire de l'Inde. 2- Ma chair est jaune. 3- J'ai un goût sucré et je rappelle les saveurs de la mangue et de l'ananas. 4- Mon nom rime avec « yeah ! ».

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

**Manioc :**

- 1- J'ai une forme allongée. 2- Je suis un légume racine.
- 3- Ma chair ressemble à celle de la pomme de terre.
- 4- On doit me consommer cuit.

**Bok choy :**

- 1- Je suis un légume originaire de la Chine. 2- Je fais partie de la famille des choux. 3- J'ai des feuilles vertes à l'extrémité de mes tiges. 4- Mon autre nom est « pak choy ».

**Daïkon :**

- 1- Je suis un légume originaire du Japon. 2- Ma chair est pâle. 3- J'ai un goût légèrement piquant. 4- J'ai la même forme qu'une carotte.

**Luzerne :**

- 1- Je suis une plante. 2- On peut manger mes pousses.
- 3- Je peux remplacer de la laitue dans une salade ou un sandwich. 4- Je suis verte.

**Haricot mungo germé :**

- 1- Je suis un légume asiatique. 2- Je suis connu pour être mangé en chop suey. 3- Mon nom est composé de trois mots. 4- Je fais partie de la famille des haricots.

**Edamame :**

- 1- Je suis une légumineuse. 2- Je suis fait de soya. 3- On mange seulement mes fèves. 4- Mes fèves sont vertes.

**Protéine végétale texturée :**

- 1- Je suis un aliment protéiné végétarien. 2- Je suis fait de farine de soya. 3- Je ressemble à des céréales. 4- Je suis de couleur brune.

**Grillon :**

- 1- Je suis un aliment protéiné. 2- Je suis disponible entier ou en poudre. 3- On peut parfois avoir peur de me manger. 4- Je suis un insecte comestible.

**Orzo :**

- 1- Je suis une pâte alimentaire. 2- Je suis fait de blé. 3- Je suis assez petit, comme du riz. 4- Mon nom rime avec « eau ».

### **Sarrasin :**

1- On m'utilise comme une céréale, mais je n'en suis pas une. 2- J'ai une saveur prononcée de noisette. 3- On me trouve sous forme de petites graines ou de farine. 4- Mon nom rime avec « raisin ».

### **Coriandre :**

1- Je suis une fine herbe. 2- Je peux prendre la forme de feuilles ou de graines. 3- On me confond souvent avec mon frère jumeau, le persil. 4- Ma première lettre est la même que celle du mot « camp ».

### **Gingembre :**

1- Je suis considéré comme une épice. 2- On m'utilise surtout en cuisine orientale et asiatique. 3- Je suis une racine. 4- Ma chair est jaunâtre.

### **Romarin :**

1- Je suis une fine herbe. 2- Je fais partie de la cuisine méditerranéenne. 3- Je ressemble aux branches d'un conifère. 4- Mon nom rime avec « craquelin ».



# 9-12 ans



## 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 dessiner ou de faire un collage pour représenter le produit qu'ils ont inventé.
4. Demander aux jeunes de nommer leur création et de définir ses particularités (par exemple : goût, texture, couleur, 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**

- 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 créations des jeunes.
- Faire un concours : l'équipe gagnante est celle qui a créé le produit le plus original.



# 9-12 ans



## Trouve le lien

**PARTICIPANTS :** 10 À 20

**DURÉE :** 15 À 30 MINUTES

**LIEU(X) :** INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR

**MATÉRIEL :** CARTONS D'ALIMENTS

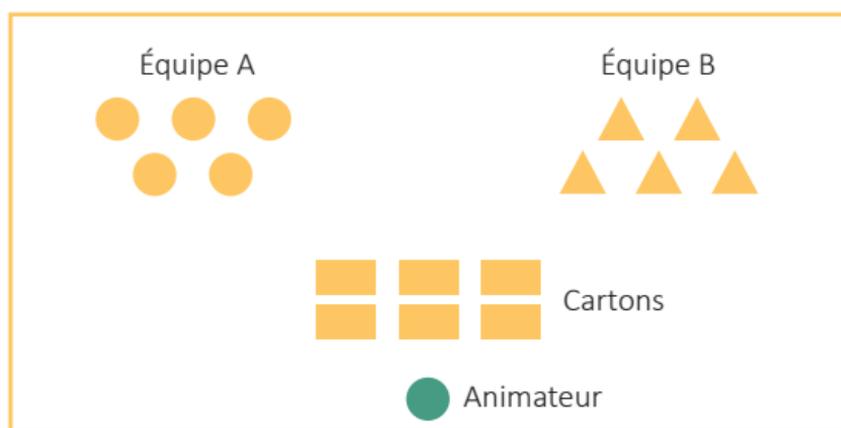
### But du jeu

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, 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: 5 sauts avec écart, 8 sauts groupés) 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 montrer la bonne réponse !



### Résumé du pointage

- 1 point par bonne réponse

### Variantes

- Varier les aliments et les liens entre eux (ex. : aliments qui se conservent au réfrigérateur, aliments qui se mangent chauds, etc.).
- Varier les défis actifs (ex. : créer un petit parcours à obstacles, demander aux jeunes de courir pour aller toucher un arbre, etc.).

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

- 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.

## Exemples

Liens entre les aliments	Liste d'aliments
<b>Aliments à grains entiers</b>	Pain, orge, quinoa, farine, riz, penne
<b>Aliments d'ici</b>	Pomme, canneberge, carotte, concombre, tomate
<b>Légumes qui poussent sous la terre</b>	Carotte, radis, pomme de terre, panais, rutabaga, daïkon
<b>Agrumes</b>	Pamplemousse, citron, lime, orange, clémentine
<b>Légumineuses</b>	Lentille, pois chiche, haricot blanc, haricot rouge
<b>Hamburger</b>	Pain kaiser, bœuf, laitue, tomate, fromage cheddar
<b>Pizza</b>	Pita, tomate, poivron, mozzarella, poulet
<b>Fruits à noyau</b>	Cerise, datte, pêche, nectarine, prune
<b>Baies</b>	Bleuet, mûres, fraises, framboise, baie d'argousier, canneberge
<b>Aromates (fines herbes et épices)</b>	Vanille, persil, cannelle, menthe, gingembre, poudre de chili

