



# 056 Je suis en bonne santé !

## Élaborer un menu équilibré

### Introduction à la session

Présenter la méthode de classification des aliments « Choose my plate » (Voir plus d'informations sur <https://www.choosemyplate.gov>). Disposer les aliments Miniland, nommer chaque aliment et dire à quel groupe d'aliments il appartient : ces derniers sont les Fruits, les Légumes, les Protéines, les Céréales et les Produits laitiers. Nous disposons les 32 cartes et nous associons les cartes avec l'aliment Miniland.

### Jeu avec le produit Miniland

On distribue les cartes et les aliments Miniland de façon équitable. Ensuite on choisit un premier joueur entre ceux qui ont une carte de groupe d'aliments pour qu'il la mette sur la table. C'est ensuite au tour du joueur à sa droite, chacun à son tour, que la reste de joueurs tirent à chaque fois une carte de la même couleur que la carte qui est sur la table, ou bien un aliment qui correspond à ce groupe d'aliments. Si le joueur n'a pas une carte de cette couleur ni d'aliment, le tour passera au joueur suivant. Une fois l'on aura utilisé toutes les cartes et les aliments de ce groupe, le joueur suivant mettra une autre carte d'un groupe d'aliments différent. Le gagnant est celui qui se retrouve sans cartes et sans aliments et qui dise « je suis en bonne santé ». Il y a 2 cartes d'exercice physique qui peuvent être utilisées à tout moment tant que carte Joker.



### Jeu numérique

À la fin, jouer avec le jeu numérique pour renforcer les contenus. Le jeu consiste à faire glisser les aliments sur le plateau, en plaçant les 7 aliments en fonction du groupe d'aliments qu'indique le menu. Le jeu se termine lorsque l'on a complété le menu. Dans un premier temps, le cuisinier nous donne trois petits conseils sur l'alimentation. 1er conseil : diminuer la consommation de sucre, de sel et de graisses.



### Contenus Éducatifs

#### Sciences naturelles

- Identifier certains aliments de base, les classer et connaître leur fréquence de consommation recommandée.

#### Langage

- Vocabulaire lié aux aliments et aux nutriments.

#### TIC

Utilisation de l'environnement numérique.



### Matériel Miniland compatible

- Ref. 30582 Légumes
- Ref. 30581 Fruits
- Ref. 30583 Pâtisserie
- Ref. 30765 Petit panier de fruits
- Ref. 30766 Petit panier de fruits
- Ref. 30811 Fruits, légumes et fruits secs
- Ref. 30584 Charcuterie
- Ref. 30585 Fast-food
- Ref. 30592 Assortiment d'aliments emballés
- Ref. 30596 Assortiment d'aliments emballés
- Ref. 30815 Assortiment Fast-food

#### Éducation plurilingue

Vocabulario de los grupos de alimentos en inglés.



### Âge

5-9 ans.



### Thématique

Alimentation  
Nutrition