

le BLOG DES ASSO'

Pour que les **bonnes idées** deviennent de **bonnes actions**



ORGANISER

INSPIRER

APPRENDRE

JOUER

Soutenir ♥



Accueil > APPRENDRE > SVT et environnement



Jeux autour de l'alimentation

Enseignant

Pour apprendre à bien s'alimenter, reconnaître les différents aliments, composer un repas équilibré, rien de tel que des jeux en groupe sur l'alimentation. Des exercices à organiser dans la cour de l'établissement qui mobilisent la tête et les jambes des élèves.

Bien s'alimenter : composer un repas équilibré

jeux et alimentation – course de haies-relai

Jeu pour apprendre à composer 4 repas pour une journée.

Chaque équipe va devoir ramener les étiquettes-aliments qui lui permettront de construire les 4 repas équilibrés pour la journée. Tic Tac, Tic Tac, qui sera l'équipe la plus rapide ?

Fiche pédagogique HAIE'QUILIBRE [PDF] – Une activité sur l'alimentation proposée par [Playdagogie](#)

S'ORGANISER

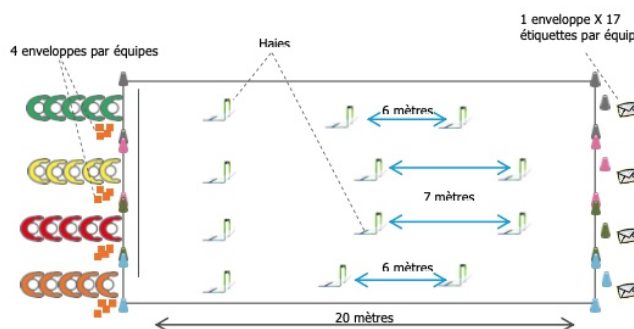
Terrain = 25 X 15 mètres
4 équipes de 4 à 6 joueurs

20 plots

3-4 jeux de maillots

8 à 12 haies (facultatives)

Annexes à imprimer



THÉMATIQUES

Maths, Physique, Technologies >
SVT et environnement >
Langues et littérature >
Histoire - géo et citoyenneté >
Arts & Culture >
Autour de la voile >
Autour du chocolat >
Pédagogies alternatives >

PROFILS

Association Enseignant Parent

RESSOURCES VOILE

Par Thème

Autour de la voile
L'anglais avec Sam La vie à bord
Les explications de Jamy
Mécénat Chirurgie Cardiaque
Voile et espace
Vos expériences pédagogiques

Par Niveau

Collège, Lycée Cycle 1 Cycle 2
Cycle 3

Par Matière

Anglais Arts EMC EPS
Français Histoire-géographie
Mathématiques Sciences
Technologie

Le choix de la redac'

Regrouper les aliments d'une même famille

Jeu des 7 familles sur l'alimentation

Les trois principales fonctions des aliments :

1. Les bâtisseurs : les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs permettent de construire le corps et de bien grandir.
2. Les énergétiques : les produits céréaliers, les féculents vous apportent de l'énergie qui brûle lentement et permettent d'être en forme toute la journée.
3. Les protecteurs : les fruits et légumes permettent de protéger votre corps des maladies et l'eau peut être consommée à volonté car elle permet de vous hydrater.

Organiser une course, dont le but est de regrouper, par ressemblance, des étiquettes représentant des



aliments. Ensuite, chaque équipe doit les regrouper par famille d'appartenance.

Fiche pédagogique [JEU DES 7 FAMILLES \[PDF\]](#) – Une activité proposée par [Playdagogie](#)

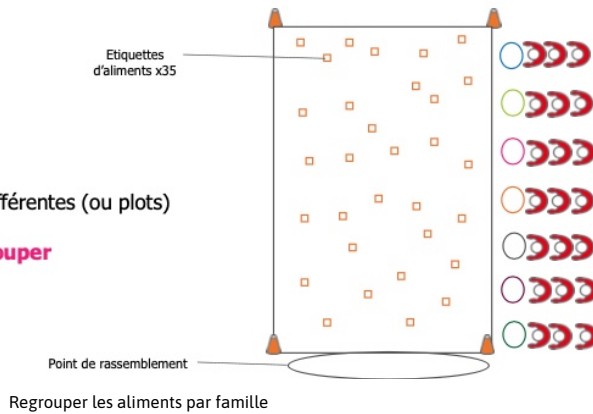
S'ORGANISER

Terrain = 12-15 X 6-8 m
7 équipes de 3 à 4 joueurs

4 plots

7 cerceaux de couleurs différentes (ou plots)

Annexes à imprimer et à découper



APPRENDRE - AUTOUR DU CHOCOLAT

Le chocolat : un sujet pédagogique interdisciplinaire



Règles pour manger dans de bonnes conditions

Jeux et alimentation – course par équipe

Chaque joueur part à son tour et mémorise l'emplacement des règles d'hygiène alimentaire à suivre sur un damier. La première équipe à avoir reproduit le damier sans erreur est déclarée gagnante.

Fiche pédagogique [13 RÈGLES D'OR \[PDF\]](#) – Une activité proposée par [Playdagogie](#)

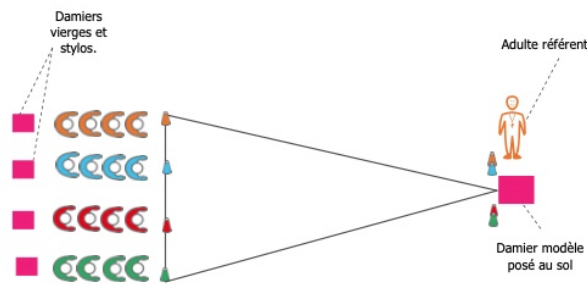
S'ORGANISER

Terrain = triangle 15-20 X 15-20 m
3-4 équipes de 4 à 6 joueurs

8 plots

3-4 jeux de chasubles

3-4 stylos



Comprendre les besoins du corps

Jeu de course

Pourquoi a-t-on besoin de manger ?

On a besoin de manger pour donner de l'énergie à nos muscles, pour se protéger des maladies et pour construire et consolider nos os (grandir).

Qu'est-ce qui fait varier la faim ?

Les besoins de votre corps varient selon votre croissance, l'effort que vous avez fait, si vous avez bien dormi ou non, si vous êtes malade ou si vous avez mangé avant le repas.

Pourquoi a-t-on besoin de boire ?

Notre corps est constitué essentiellement d'eau (70%). Au cours de la journée, on perd de l'eau quand : on transpire, on respire, on urine, on parle. Même au repos, même si cela ne se voit pas, l'eau du corps s'évapore en permanence par les pores de la peau, surtout s'il fait chaud ou que vous faites du sport (sueur).

Qu'est-ce qui fait varier la soif ?

Comme dans le jeu, toute la journée votre corps perd de l'eau, il faut donc s'hydrater régulièrement pour donner à votre corps ce dont il a besoin. Ce besoin peut changer en fonction de vos activités et de votre environnement.





Dans ce jeu de course, le but des attaquants est de maintenir leur cerceau (corps) alimenté et hydraté à l'aide d'objets-aliments, alors que les défenseurs ont pour rôle d'épuiser le corps (vider le cerceau).

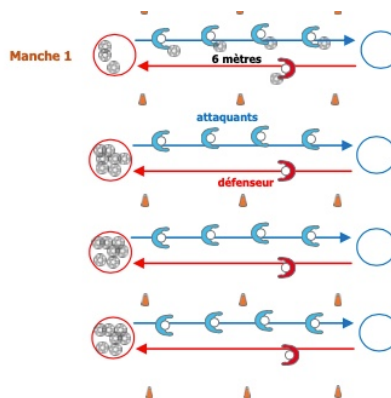
Fiche pédagogique [LES BESOINS DU CORPS \[PDF\]](#) – Une activité sur l'alimentation proposée par [Playdagogie](#)



S'ORGANISER

Terrain = 20 X 20
4 équipes de 5 joueurs

-  15 plots (couloirs)
-  12 maillots pour les attaquants
-  8 cerceaux
-  28 ballons ou accessoires de sports (volants, balles de tennis de table,...)



Jeu pour comprendre les besoins du corps

Grignotage et alimentation




Jeu de la course d'esquive

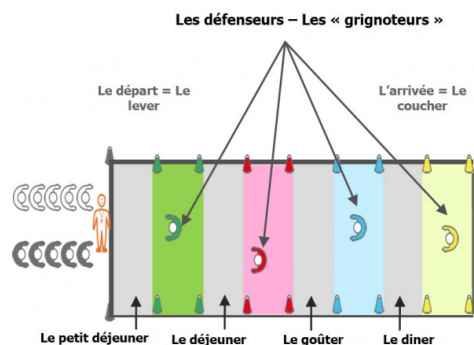
Les enfants vont devoir traverser des zones qui représentent les repas de la journée tout en évitant de se faire toucher (de « grignoter ») dans les zones inter-repas.

Fiche pédagogique [GRIGNOTAGE \[PDF\]](#) – Une activité proposée par [Playdagogie](#)

S'ORGANISER

Terrain = 20 à 30 X 7 m

-  20 plots
-  3 jeux de chasubles minimum
-  3 ballons (facultatif)



Chaque repas est important

C'est quoi le grignotage ?

Grignoter c'est manger en dehors des repas, des petites portions de famille d'aliments (souvent sucrés ou gras) dont le corps n'a pas besoin à ce moment là.

Manger régulièrement offre à notre corps l'énergie dont il a besoin pour assurer les activités de la journée (jouer, réfléchir, digérer). En mangeant à des horaires réguliers, on évite les coups de fatigue et le grignotage.

Le rôle du petit déjeuner et du goûter dans une alimentation équilibrée

Le petit déjeuner sert à bien débuter la journée car il va fournir le plein d'énergie et de vitamines. Il recharge les batteries mises à plat pendant la nuit et il réhydrate le corps (lait, jus, fruit).

Quant au goûter il permet d'attendre le repas du soir. Il est important de n'en prendre qu'un seul au moins 2h avant le dîner, sinon vous n'aurez plus faim.

Portions et proportion

Jeu course de distance

Un jeu sur l'alimentation pour intégrer la notion de portions et de proportions. Dans cette course la distance courue par chacun des coureurs (famille) représente les portions comme dans la pyramide des aliments.

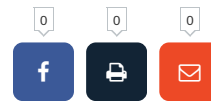
Fiche pédagogique [PROPORTIONS \[PDF\]](#) – Une activité sur l'alimentation proposée par [Playdagogie](#)

Pour aller plus loin

Amusez-vous à comparer votre alimentation à celle des navigateurs de courses au large ou celle de l'astronaute Thomas Pesquet en mission dans la station spatiale internationale.

[Cliquer sur ce lien](#)





< ARTICLE PRÉCÉDENT

Vous aimerez aussi



Activités de fin d'année scolaire :
idées de jeux en extérieur



Calories et plats lyophilisés :
l'alimentation des marins

