

BIEN MANGER
BIEN BOUGER
EN Estrie

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

M'activer en

alimentation

Un jeu d'enfant!

Ce document est produit par

l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie
Octobre 2012

Recherche et rédaction

Christine Giguère
Agente de planification, de programmation et de recherche
Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

Avec la collaboration de

Martine Auray
Agente de développement en loisirs
MRC de Coaticook

Renée Cyr
Agente de planification,
de programmation et de recherche
Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

Mélissa Fortin
Agente de soutien des saines habitudes de vie,
projet Manger, Rire et Courir
MRC de Coaticook

Claudia Lavigne
Coordonnatrice du projet Manger, Rire et Courir
MRC de Coaticook

Catherine Noreau
Agente de planification, de programmation et de recherche
Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

Marie-Josée Riel
Agente de planification, de programmation et de recherche
Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

Manon Robitaille
Diététiste-nutritionniste
Centre de santé et de services sociaux de Memphrémagog

Collaboration spéciale

André Lavallière
Dentiste-conseil
Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

Sylvie Morency
Conseillère en promotion des saines habitudes de vie
Ministère de la santé et des services sociaux

Révision linguistique

Nicole Bouffard
Agente administrative
Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

Conception graphique

Geneviève Patoine - Création & Design Graphique

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée à condition que la source soit mentionnée.

Référence suggérée

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE L'ESTRIE (2012). *M'activer en alimentation : un jeu d'enfant!* Sherbrooke : Direction de santé publique et de l'évaluation.

Le projet « Bien manger, bien bouger en Estrie! » est soutenu financièrement par Québec en forme.

Nous tenons à remercier le Conseil Sport Loisir de l'Estrie ainsi que les responsables des services d'animation estivale estriens pour leur généreuse contribution à la validation du contenu du présent outil.

Crédits photo / illustration : 123RF photos /
Microsoft Corporation / Geneviève Patoine

? | Pourquoi aborder la thématique de l'alimentation auprès des jeunes?

Pour leur donner envie de reproduire les messages, apprentissages, jeux et expériences.

Pour augmenter leurs connaissances en nutrition.

Pour faire profiter les jeunes des bienfaits de la saine alimentation et contribuer à développer le goût et l'habitude de manger sainement.

Pour contribuer à promouvoir une image corporelle saine.

! | BIEN S'ALIMENTER fait partie des saines habitudes de vie.

? | À qui s'adresse cet outil?

La banque d'activités en alimentation *M'activer en alimentation, un jeu d'enfant!* a été créée dans le but d'outiller l'intervenant désirant mettre sur pied des activités éducatives dans le domaine de l'alimentation.

La banque d'activités s'adresse à toute personne en position de soutien, d'encadrement ou d'accompagnement de groupes de jeunes de divers milieux :

- ✓ Services de garde
- ✓ Écoles
- ✓ Santé et services sociaux
- ✓ Milieu municipal
- ✓ Milieu associatif
- ✓ Milieu communautaire





Partager la Vision de la saine alimentation

POUR LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES FAVORABLES À LA SANTÉ



Source : Vision de la saine alimentation, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010.

Le *Guide alimentaire canadien* demeure l'outil le plus approprié pour aider les individus à faire les meilleurs choix alimentaires.

La *Vision de la saine alimentation*, en guidant les acteurs qui ont une influence sur l'environnement alimentaire, constitue un complément d'action aux outils destinés aux individus.

En tant que milieu offrant des services aux jeunes sur une base régulière, vous avez une influence sur l'environnement alimentaire de ceux-ci (activités, repas, collations, etc.), en valorisant la saine alimentation.

Voici dans les pages suivantes quelques principes pouvant vous aider à mettre en pratique la vision souhaitée en saine alimentation.



Partager la Vision de la saine alimentation

POUR LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES FAVORABLES À LA SANTÉ

PRINCIPE #1

Tous les aliments ont leur place.

Pour influencer positivement les jeunes, certains aliments doivent avoir une place privilégiée au quotidien de par leur valeur nutritive élevée.

D'autres aliments peuvent être consommés ou offerts à l'occasion ou exceptionnellement puisqu'ils contribuent dans une moindre mesure à la santé.

Des
aliments sains
tous les jours.
D'autres aliments
moins souvent.

Aucun aliment
à lui seul ne
contribue à la
santé globale.



Source : Vision de la saine alimentation, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010.



Partager la Vision de la saine alimentation

POUR LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES FAVORABLES À LA SANTÉ

Comment mettre en pratique ce principe auprès des jeunes?

- ✓ Donner l'exemple! Démontrer votre appréciation de l'alimentation saine.
- ✓ Qualifier un aliment « d'exception », « d'occasion » ou « quotidien » plutôt que « bon » ou « mauvais ».
- ✓ Réaliser des activités amusantes avec des aliments « quotidiens ».
- ✓ Éviter de diaboliser un aliment retrouvé dans une boîte à lunch.

À titre indicatif, voici quelques exemples :

Aliments d'exception

Friandises (bonbons, chocolat), fritures, boissons gazeuses, boissons pour sportifs, punch aux fruits, etc.



Aliments d'occasion

Pains et céréales raffinés, charcuteries, fromages à plus de 20 % m.g., jus, laits aromatisés (fraise, chocolat), fruits séchés, etc.



Aliments quotidiens

Légumes, fruits, pains et céréales à grains entiers, viande maigre, produits laitiers faibles en matières grasses, etc.





Partager la Vision de la saine alimentation

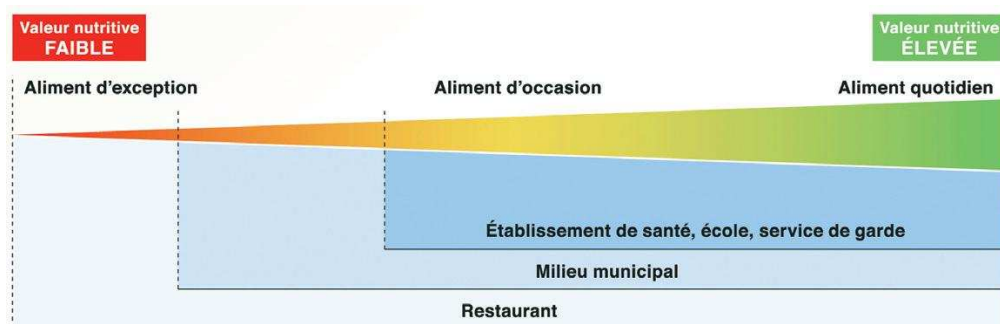
POUR LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS ALIMENTAIRES FAVORABLES À LA SANTÉ

PRINCIPE #2

Tous les milieux ont leur rôle. L'offre doit être adaptée au milieu.

Tous les milieux sont appelés à faire la promotion ou proposer plus souvent une offre alimentaire qui soit la plus saine, nutritive et savoureuse possible. Toutefois, à cause de l'exemplarité qui le caractérise, un milieu d'animation, d'encadrement ou d'éducation s'adressant aux jeunes doit mettre l'accent sur les aliments quotidiens et sur une faible présence d'aliments d'occasion.

Un milieu
près des jeunes
doit donner
l'exemple.



Source : Vision de la saine alimentation, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010.

Comment mettre en pratique ce principe auprès des jeunes?

- ✓ **Faire la promotion ou proposer plus souvent des aliments quotidiens.**
Ex. : lors des occasions spéciales, offrir un plateau de mozzarella et de raisins, de crudités accompagnées de hoummos, de barres de yogourt gelées, etc.
- ✓ **Espacer les situations où des aliments d'exception seront servis.**
Ex. : célébrer les anniversaires le premier de chaque mois, plutôt qu'un à la fois.

? | QUOI FAIRE...

Un jeune manque de nourriture...

- ✓ Rencontrer les parents discrètement.
- ✓ Suggérer :
 - boîte à lunch : un aliment protéiné (viande/oeuf/poisson/fromage) + un légume (crudités, salade) + 1 à 2 produits céréaliers (pain, muffin, pâtes) + 1 fruit;
 - deux collations d'aliments quotidiens.
- ✓ Remettre de l'information pratique (ex. : dépliant *Lunchs de toutes les couleurs*).
- ✓ Diriger les parents au besoin vers une banque alimentaire.

Un jeune rejette les aliments de valeur nutritive élevée...

- ✓ Être un modèle pour le jeune en appréciant vous-même ces aliments.
- ✓ Éveiller l'intérêt :
 - « Viens goûter avec nous, c'est tellement meilleur en bonne compagnie! »
 - « C'est essentiel pour performer dans ton sport! »
 - « Ces aliments t'aident à grandir! », « C'est de l'énergie pure! »
- ✓ Exposer régulièrement le jeune aux aliments quotidiens (ex. : activité de cuisine).
- ✓ Laisser le jeune libre de goûter, au moment qui lui convient.
- ✓ Éviter de montrer son désaccord lorsque le jeune refuse l'aliment.

Un jeune sera plus porté à apprécier les aliments de valeur nutritive élevée s'il reconnaît qu'il manque quelque chose en rejetant ces aliments, s'il sent que les autres les apprécient et s'il voit un bénéfice à accepter ces aliments.

? | QUOI FAIRE...

Un jeune semble présenter un trouble alimentaire...

Parfois, certains comportements observés chez les jeunes s'apparentent à l'anorexie ou la boulimie : refus de manger, commentaires désobligeants du jeune sur son apparence, pratique excessive d'une activité physique, repli sur soi, etc. Si ces comportements apparaissent nuire au jeune et que vous commencez à vous inquiéter :

- ✓ faire participer le jeune aux activités, comme d'habitude;
- ✓ dans un endroit discret, exprimer vos inquiétudes au jeune, de manière directe mais sans faire la morale. Lui mentionner qu'il n'est pas seul, que vous désirez l'aider et que vous ferez part de vos inquiétudes à votre supérieur immédiat;
- ✓ ne pas porter de jugement;
- ✓ éviter les conversations portant sur la nourriture et le poids;
- ✓ exprimer vos inquiétudes à votre supérieur immédiat pour la suite des choses.



Une BOÎTE À LUNCH nutritive!



Tenir compte des exigences relatives aux allergies alimentaires dans les milieux fréquentés par les jeunes.

Une boîte à lunch nutritive est composée d'aliments provenant de chacun des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. Les suggestions présentées dans cette page et la suivante peuvent vous être utiles lorsqu'un jeune ou un parent vous consulte pour bonifier le contenu de la boîte à lunch.



Légumes et fruits

Crudités (carotte, poivron, concombre, champignons, chou-fleur, brocoli, navet, pois mange-tout, céleri, etc.), salade de légumes (maïs, poivrons, choux, carottes, etc.), soupe, potage, fruits frais (pomme, orange, banane, clémentine, fraises, framboises, bleuets, melon miel, cantaloup, kiwi, cerises, raisins frais, etc.), fruits en conserve, en compote ou en salade, jus de fruits non sucrés, jus de légumes.



Produits céréaliers

(de préférence à grains entiers)

Pain (tranché, à sous-marin, à hamburger, bagel, pita, kaiser, tortilla, muffin anglais), pâtes alimentaires, biscottes, craquelins, galettes de riz, bâtonnets de pain, céréales (riz brun, riz sauvage, couscous, orge, millet, boulghour, quinoa, etc.), petit muffin (de préférence maison), barre de céréales, galettes (de préférence maison).



Lait et substituts

Fromage (mozzarella, cheddar, ricotta, cottage, etc.), yogourt, yogourt à boire, lait ou boisson de soya enrichie (nature ou aromatisé, frais ou UHT), soupe à base de lait, dessert au lait ou au soya (pouding, tapioca, blanc-manger).



Viandes et substituts

Poulet, porc ou boeuf cuit tranché (pour sandwiches), cretons maigres, poissons (thon, saumon) œufs cuits dur, légumineuses (pois chiches, hoummos, lentilles, fèves rouges, haricots blancs, végé-pâté, etc.), tofu, tartinade de tofu, arachides, noix ou graines.



Une BOÎTE À LUNCH nutritive!

Pas une police!

Privilégier les activités sur l'alimentation et le plaisir de manger des aliments de valeur nutritive élevée plutôt que d'évaluer le contenu de la boîte à lunch.

Faciliter la préparation des lunches

- ✓ Impliquer les jeunes à l'épicerie, aux repas, aux lunches.
- ✓ Afficher sur le réfrigérateur les dîners de la semaine.
- ✓ Créer un aide-mémoire :
 - ✓ Légume, ✓ Fruit, ✓ Produit céréalier, ✓ Aliment protéiné, ✓ Produit laitier, ✓ Bouteille d'eau, ✓ Bloc réfrigérant.
- ✓ Cuisiner de plus grosses portions : réserver une partie pour le lunch du lendemain et congeler le reste en portions individuelles.
- ✓ Préparer le lunch la veille et conserver au réfrigérateur.
- ✓ Préparer des aliments en portions individuelles prêtes pour les lunches :
 - **Réfrigérateur** : crudités, cubes de fromage, fruits lavés et coupés, yogourt, salades de pâtes, salades de légumes, salades de légumineuses, œufs cuits dur, etc.
 - **Congélateur** : repas à réchauffer, fruits congelés, jus, muffins, galettes, etc.
 - **Garde-manger** : craquelins, biscottes, galettes de riz, thon prêt-à-manger, lait UHT, boissons de soya enrichies aromatisées, jus de légumes/fruits, etc.
- ✓ Préparer la nourriture pour le thermos : la veille, placer chaque portion dans un contenant pour micro-ondes. Le matin, réchauffer et transvider dans le thermos.

Lunch au frais!

- ✓ Toujours placer un bloc réfrigérant (« ice pack ») dans la boîte à lunch. Il gardera les aliments froids pendant 4 à 6 heures.
- ✓ Les aliments congelés : petits fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres, raisins, boules de melon), yogourt, yogourt en tube, jus en boîte, aident également à garder frais le contenu de la boîte à lunch.
- ✓ Le plus possible, laisser la boîte à lunch dans un endroit frais, à l'ombre.



Glou, glou, glou...

Tous les jours, boire d'abord de l'eau pour s'hydrater.

La plupart des boissons sucrées contiennent du sucre et de l'acide. Les jeunes n'en ont pas besoin!

Chaque jour, le corps a besoin d'eau pour bien fonctionner et pour combler les pertes normales (urine, sueur, selles).

Quoi choisir?

Tous les jours : eau, lait ordinaire, boisson de soya enrichie « nature », sans sucre ajouté.

À l'occasion : jus 100 % pur, sans sucre ajouté, laits aromatisés, boissons de soya enrichies aromatisées. Choisir de petits formats.

Exceptionnellement : boissons pour sportifs, boissons gazeuses, eaux aromatisées, boissons aux fruits, thé glacé, limonades, barbotines, etc. Les boissons énergisantes ou énergétiques ne conviennent pas aux jeunes.

Combien de liquide par jour?

4 à 8 ans : 1,2 L par jour (≈ 5 tasses)

9 à 13 ans : 1,6 L pour les filles (≈ 7 tasses) / 1,8 L pour les garçons (≈ 8 tasses)

Attention! Signes qu'un jeune ne boit pas assez :

Le jeune ne va pas à la toilette; il présente des symptômes précurseurs de déshydratation : fatigue, maux de tête, vertiges, hyperventilation, pouls rapide, agitation, somnolence, confusion, nausées, vomissements.



Quoi faire...

La chaleur est accablante...

Les enfants sont généralement plus à risque de subir les effets néfastes de la chaleur accablante que les adultes. Les enfants suent moins, ont moins soif, absorbent plus de chaleur et en produisent plus.

Lors d'avertissement de chaleur et d'humidité accablante par Environnement Canada :

- ✓ Encourager les jeunes à boire **TOUTES LES 20 MINUTES** (même en l'absence de soif);
- ✓ Encourager les jeunes à boire quelques grosses gorgées **AVANT, PENDANT et APRÈS** la pratique d'une activité physique;
- ✓ Surveiller les symptômes précurseurs de déshydratation.

Une gourde d'eau froide par temps chaud

Congeler une gourde à moitié remplie d'eau et y ajouter la quantité manquante juste avant de partir;

Ou

Mettre des glaçons dans la gourde;

Ou

Utiliser un bloc réfrigérant (« ice pack ») dans la boîte à lunch.

Privilégier une recette maison pour se réhydrater :

2/3 eau
+
1/3 jus de fruits
+
pincée de sel.

Ne pas attendre que le jeune ait soif pour le faire boire...

La soif signale un début de déshydratation!



Sourire à belles dents

Tout comme les friandises, les boissons ou aliments sucrés consommés fréquemment peuvent contribuer à la carie dentaire.

La plupart des boissons sucrées contiennent du sucre et de l'acide. Les acides sont des substances chimiques ajoutées aux aliments et aux boissons afin d'en modifier le goût. Ils sont aussi utilisés en tant qu'agents de conservation. Une des principales propriétés des acides est leur pouvoir de dissolution.

Comme le sucre, les aliments ou boissons acides peuvent contribuer à la carie. Ensemble, le sucre et l'acidité peuvent accroître de façon importante ce risque.

Attention!

Plus c'est sucré,
acide, fréquent et collant,
plus c'est dommageable
pour les dents.

Un réflexe à développer!

Après avoir consommé
une boisson ou un
aliment sucré, apprendre
au jeune à rincer sa
bouche avec de l'eau.

Pour protéger les dents...

Limitier

Au dessert et à la collation, limiter les aliments pouvant contribuer à la carie dentaire. Privilégier plutôt les produits laitiers, les fruits frais, les crudités ou les noix.

Brosser

Lorsque possible, favoriser le brossage des dents après les repas.

Neutraliser

Si le brossage des dents n'est pas possible, terminer le repas ou la collation par un petit morceau de fromage, des crudités, des noix ou une gomme à mâcher sans sucre. Ces aliments stimulent la production de salive, aident à éliminer les sucres et à neutraliser les acides.





Un anniversaire... autrement!

La célébration d'un anniversaire est une belle occasion de rassemblement autour d'un événement heureux.

Si vous célébrez les anniversaires des jeunes, pourquoi ne pas célébrer autrement que par un gâteau de fête?

Voici quelques suggestions:

- ✓ Vêtir la personne fêtée différemment : couronne, cape, lunettes rigolotes, colliers, gants, chapeau, etc.
- ✓ Donner un privilège spécial à la personne fêtée : être le premier pour une activité, pouvoir choisir son activité préférée, accompagner le responsable des jeunes dans d'autres tâches, pouvoir apporter un jeu de la maison, etc.
- ✓ Chanter « bonne fête » autour d'une collation composée d'aliments nutritifs présentés agréablement : cure-dents à cocktail, fourchettes de couleur, napperon spécial, verre coloré, etc.



\$ | Stratégies payantes!

Pour financer une activité, il est parfois possible de compter sur un budget prédéfini. Cependant, lorsqu'il est nécessaire d'obtenir le financement autrement ou complémentaire, il existe des moyens simples pour ce faire, dont voici quelques suggestions :

- ✓ demander une carte-cadeau pour une durée déterminée ou une commandite (fruits, légumes, fromage, etc.) récurrente à chaque semaine à l'épicerie ou au dépanneur du coin;
- ✓ vous renseigner auprès de son organisation (municipalité, école, service de garde, etc.) ou de sa fondation si une somme pourrait être prévue pour la réalisation d'activités nécessitant une contribution financière;
- ✓ organiser une collecte de fonds ou une vente de garage dont les fonds serviront à couvrir les frais des activités payantes;
- ✓ lorsque le contexte s'y prête, solliciter les parents pour un montant d'argent ou pour le matériel nécessaire (nourriture, articles de cuisine, matériel de bricolage, etc.).





! | Utilisation des fiches d'activités

Catégories d'activités

Toutes les activités proposées visent autant à augmenter les connaissances en nutrition qu'à vivre une expérience plaisante.



Cuisine

Activité qui implique la conception d'une recette facilement réalisable par un groupe de jeunes.



Chanson/comptine/ jeu de mémoire

Activité qui permet de pratiquer la mémoire. Ce type d'activité s'applique très bien lors d'une transition, lors d'un déplacement ou d'une attente.



Bricolage/ manipulation

Activité qui fait appel à la créativité des jeunes. Ces activités sont particulièrement intéressantes à exploiter par mauvais temps.



Visite

Activité qui permet d'éveiller la curiosité des jeunes par la découverte de lieux de production ou de transformation d'aliments.



Jeu actif

Activité qui vise à faire bouger les jeunes en combinant des éléments de base en nutrition à un jeu actif.

! | Utilisation des fiches d'activités

Âge

L'âge désigné représente l'âge pour lequel l'activité est la plus appropriée. Les activités peuvent facilement s'adapter à tous les âges.

Variantes

Des variantes permettent de modifier certaines consignes de l'activité. D'autres permettent d'ajouter de nouveaux éléments ou encore de modifier le niveau de difficulté.

Trucs et astuces

Des trucs et astuces sont proposés pour faciliter l'organisation ou le déroulement de l'activité.

Légende



Activité appropriée par mauvais temps.



Activité nécessitant une contribution financière (commandite, contribution des parents).



Activité appropriée pour un groupe de plus de 10 personnes.



Activité appropriée lors de déplacements.



Activité impliquant une consigne de sécurité à respecter.



Aliments à exclure dans la recette pour un groupe dont une personne est à risque de réaction allergique alimentaire.

! | Utilisation des fiches d'activités TABLE DES MATIÈRES







Cuisine

#	Nom de l'activité	5-6 ans	6-8 ans	8-10 ans	10-12 ans	Multiâge				
1	Fête entre amis, fête en fruits!					✓			✓	
2	Cool! Une boisson pour sportifs maison!					✓		✓		
3	La souris verte	✓	✓				✓	✓		
4	Le hérisson	✓	✓				✓	✓		
5	La croisière	✓	✓				✓	✓		
6	Brochettes givrées					✓		✓	✓	
7	Fraises en salade					✓	✓	✓		
8	Eau aromatisée maison					✓		✓	✓	


! | Utilisation des fiches d'activités TABLE DES MATIÈRES

§ Chanson/comptine/jeu de mémoire





#	Nom de l'activité	5-6 ans	6-8 ans	8-10 ans	10-12 ans	Multiâge				
9	Un sourire pour te dire bonne fête	✓	✓						✓	✓
10	Dans ma boîte à lunch				✓				✓	✓
11	Quelle couleur a ton légume?	✓	✓						✓	✓
12	Sucré-salé et compagnie	✓	✓						✓	✓
13	Où ça fait du bruit!					✓			✓	✓
14	Un monde de saveurs			✓	✓		✓			✓
15	Le Québec a bon goût!				✓		✓			✓
16	Bon appétit!	✓	✓						✓	
17	Les beaux légumes	✓	✓				✓		✓	✓
18	Ah! Que c'est bon!					✓			✓	✓
19	Miam! Miam! Slurp! Slurp!					✓	✓		✓	✓
20	Acériquoi?			✓	✓		✓			✓

! Utilisation des fiches d'activités TABLE DES MATIÈRES

Bricolage / manipulation

#	Nom de l'activité	5-6 ans	6-8 ans	8-10 ans	10-12 ans	Multiâge				
21	Je sème, donc je récolte					✓		✓	✓	
22	Mettre la table			✓	✓		✓		✓	
23	Mon sac à lunch			✓			✓		✓	
24	Légumes à modeler	✓	✓				✓		✓	
25	Le chemin de fruits					✓	✓		✓	
26	Je colore d'la bouffe!					✓	✓		✓	
27	Une toque pour les grands chefs					✓	✓		✓	
28	Napperon décoratif					✓	✓		✓	
29	L'arbre est dans ses fruits!					✓	✓		✓	
30	Découvre-moi					✓	✓			
31	L'expérience de l'œuf					✓	✓	✓	✓	





Visite

#	Nom de l'activité	5-6 ans	6-8 ans	8-10 ans	10-12 ans	Multiâge				
32	Ferme fruitière					✓		✓	✓	
33	Ferme maraîchère					✓		✓	✓	
34	Ferme laitière					✓			✓	
35	Marché ouvert					✓			✓	

! Utilisation des fiches d'activités

TABLE DES MATIÈRES

Jeu actif

#	Nom de l'activité	5-6 ans	6-8 ans	8-10 ans	10-12 ans	Multiâge				
36	Mon aliment préféré		✓						✓	
37	Lâche pas la patate!					✓			✓	
38	Chasse aux fruits	✓	✓						✓	
39	Nomme-moi... et cours!					✓			✓	
40	Mime-moi ça!				✓				✓	
41	Assiette idéale					✓			✓	
42	Les légumes sautés					✓			✓	
43	La bataille des aliments		✓	✓					✓	
44	La course des légumes et des fruits multicolores					✓			✓	
45	Qui suis-je?					✓			✓	
46	Pita tout garni					✓			✓	
47	Salade de légumes	✓							✓	
48	La course des porteurs d'eau					✓			✓	
49	Eau voyageuse					✓			✓	
50	Tout trempé!					✓			✓	



Cuisine



Cuisine



Pourquoi cuisiner avec les jeunes?

- ✓ Développer le plaisir de cuisiner sainement et simplement
- ✓ Se familiariser avec des aliments sains disponibles sous la main
- ✓ Développer le goût
- ✓ Découvrir le plaisir de manger ensemble
- ✓ Développer la dextérité manuelle
- ✓ Apprendre à s'organiser
- ✓ Pratiquer les mathématiques

Matériel de base à avoir sous la main*

- ✓ Planches à découper
- ✓ Petits couteaux
- ✓ Cuillères à mesurer
- ✓ Tasse à mesurer
- ✓ Grand récipient
- ✓ Louche
- ✓ Cuillère de service
- ✓ Cure-dents ou cuillères à dégustation
- ✓ Savon à vaisselle et brosse
- ✓ Linges à essuyer
- ✓ Plateau de service
- ✓ Serviettes de table

*Ce matériel se retrouve facilement dans les magasins à 1 \$.

C'est pas fou! Je cuisine avec les jeunes, alors:

- ✓ J'incite joyeusement tout le monde à mettre la main à la pâte.
- ✓ Je rassure les jeunes qu'une portion est prévue pour chacun et je laisse ceux qui veulent se servir de nouveau le faire.
- ✓ Je donne l'exemple en goûtant et en commentant positivement l'activité.
- ✓ Je n'oblige pas à goûter. Je propose trois fois au jeune puis, je laisse faire avec une attitude neutre.
- ✓ Je félicite ceux qui ont goûté et non ceux qui ont terminé leur portion.
- ✓ Lors de la dégustation, je favorise une ambiance calme pour éviter les risques d'étouffement.
- ✓ Je prends connaissance des allergies alimentaires dans mon groupe de jeunes et j'ajuste mon activité en conséquence.
- ✓ J'évite les commentaires au sujet de l'appétit et du poids de chacun.
- ✓ Je suggère aux jeunes de raconter l'activité à leurs parents et de répéter l'activité en leur compagnie. Si possible, je rends la recette disponible aux parents.
- ✓ Je consulte les sites Internet suggérés pour d'autres exemples de recettes.

Objectif de cette activité

Composer un plateau de fruits pour célébrer un anniversaire.



FICHE
01

Matériel requis

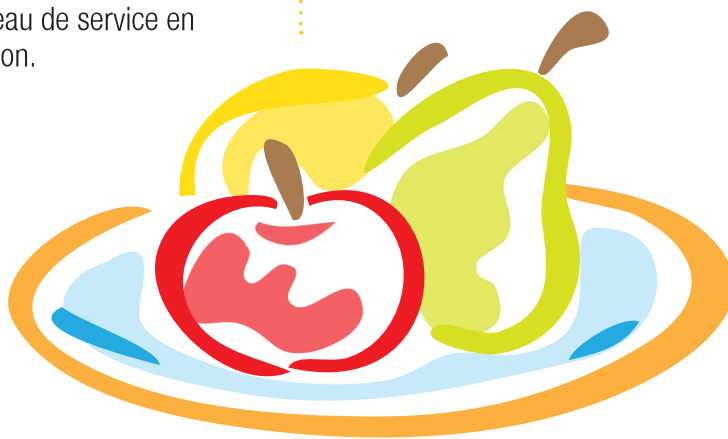
- ✓ Un fruit apporté par chacun des jeunes
- ✓ Petits couteaux
- ✓ Planche à découper
- ✓ Plateau de service

Déroulement

1. Demander aux jeunes de laver leurs mains.
2. Bien rincer et assécher les fruits.
3. Couper les fruits de la grosseur d'une bouchée.
4. Déposer sur le plateau de service en une belle présentation.

Variantes

! Le plateau de service peut être décoré en y déposant un napperon décoratif (activité 28) recouvert d'une pellicule de plastique.



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Cuisine | Fête entre amis, fête en fruits!

★ Multiâge



FICHE 02



Multiâge



Cuisine | Cool! Une boisson pour sportifs maison!

Objectif de cette activité

Préparer une boisson pour sportifs maison.

Matériel requis

Pour 8 portions de 500 ml

- ✓ 2 litres de jus 100 % pur d'orange ou de pomme ou de raisin
- ✓ 2 litres d'eau
- ✓ 1 cuillerée à thé de sel
- ✓ Grand récipient propre pouvant contenir 5 litres
- ✓ Louche
- ✓ Gourdes personnelles

Déroulement

1. Demander aux jeunes de laver leurs mains.
2. Dans un grand récipient, mélanger le jus, l'eau et le sel.
3. Mélanger jusqu'à dissolution complète du sel.
4. Répartir la boisson dans les gourdes des jeunes.



Variantes

Pour un grand groupe (16 portions), doubler les quantités. Pour des barres de boisson congelées, répartir dans des moules et congeler au moins 4 heures (idéalement le matin pour l'après-midi).

Trucs et astuces

Profiter d'une commandite de supermarché pour faire le plein de jus 100 % pur en contenants non périssables.

Explorer la possibilité de pouvoir profiter à l'occasion d'un congélateur (à l'école, dans un organisme communautaire, chez un résident de la municipalité, etc.).

Objectif de cette activité

Confectionner une souris à l'aide des fruits.



FICHE
03

Matériel requis

Pour 6 personnes

- ✓ 6 poires
- ✓ 12 feuilles d'ananas
- ✓ Une soixantaine de raisins verts
- ✓ 12 raisins bleus
- ✓ 12 clous de girofle
- ✓ 6 fraises fraîches
- ✓ Cure-dents

Déroulement

1. Demander aux jeunes de se laver les mains.
2. Tailler 2 feuilles d'ananas en forme d'oreilles.
3. Pratiquer de chaque côté de la poire une incision épousant la forme de la base des feuilles.
4. Insérer les feuilles dans les fentes.
5. Couper deux rondelles de raisins pour les yeux.
6. Les fixer à l'aide des deux clous de girofle (faire d'abord les trous à l'aide d'un cure-dents pour faciliter la pose).
7. Couper un raisin bleu en deux et fixer une moitié à l'aide d'un cure-dent pour former le nez.

8. Pour les pattes, poser deux demi-fraises sur l'assiette.

9. Enfiler des raisins verts l'un à la suite de l'autre à l'aide de cure-dents et les piquer dans la poire pour former la queue.

Variantes

Utiliser l'ananas et le reste des fruits pour confectionner un hérisson (voir recette « Le hérisson »).

Trucs et astuces

Pour obtenir les fruits nécessaires pour confectionner les souris, demander une commandite de fruits à un supermarché.



Source : Le festin enchanté de cru-cru, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2005.

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Cuisine | La souris verte



5-6 / 6-8

FICHE 04



5-6 / 6-8

Cuisine | Le hérisson

Objectif de cette activité

Confectionner un hérisson à l'aide des fruits.

Matériel requis

Pour 6 à 10 personnes (2 hérissons)

- ✓ 1 ananas coupé sur la longueur
- ✓ Grappe de raisins verts
- ✓ 2 fraises fraîches
- ✓ 4 raisins bleus
- ✓ Cure-dents
- ✓ Petits couteaux
- ✓ Planche à découper

Déroulement

1. Demander aux jeunes de laver leurs mains.
2. Couper le feuillage de l'ananas.
3. Couper l'ananas en deux dans le sens de la longueur.
4. Du côté de la tête de l'ananas, faire une incision d'environ un centimètre de profondeur au quart de l'ananas.
5. Peler l'extrémité pour découvrir la chair de la tête.
6. Planter des cure-dents sur le dos du hérisson.
7. Piquer des raisins verts.
8. Fixer deux raisins bleus à l'aide de cure-dents pour les yeux et une fraise pour la bouche.

Variantes

! Éplucher l'ananas au complet pour faciliter sa consommation une fois monté.

Utiliser les feuilles de l'ananas et le reste des fruits pour confectionner des souris (voir recette « La souris verte »).

Confectionner de petits hérissons avec des légumes : corps en demi-carotte, tête en champignons, piquants en bâtonnets de carottes, de céleri ou de cubes de fromage.

Trucs et astuces

Pour obtenir les fruits nécessaires pour confectionner le hérisson, demander une commandite de fruits à un supermarché.



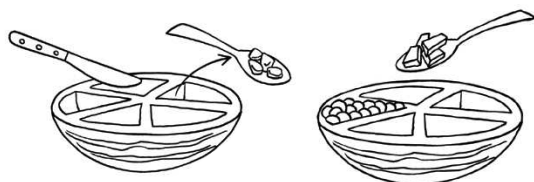
Objectif de cette activité

Confectionner un plateau de fruits dans un bol en melon d'eau.

Matériel requis

Pour 6 à 10 personnes (2 bols de fruits)

- ✓ 1 melon d'eau
- ✓ Fruits : pommes, poires, raisins, fraises, framboises, oranges, etc.
- ✓ Petits couteaux
- ✓ Planche à découper
- ✓ Cuillère solide (pas en plastique)
- ✓ 1 petit parasol pour la décoration
- ✓ Cure-dents pour déguster



Déroulement

1. Demander aux jeunes de se laver les mains.
2. Couper le melon d'eau en deux sur le sens de la longueur.
3. Séparer l'intérieur en quatre ou cinq parties égales.
4. Creuser chacune d'elles à l'aide d'une cuillère. Réserver le melon.
5. Laver et couper les autres fruits.
6. Remplir les parties et décorer d'un parasol.
7. Servir frais.



FICHE
05

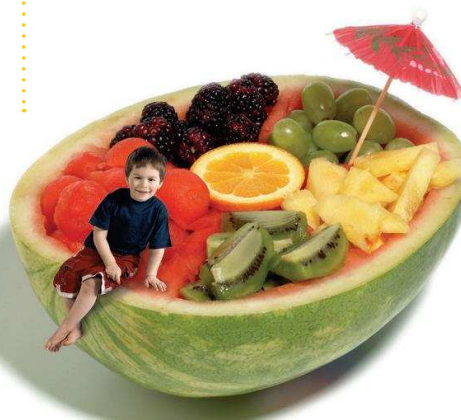
Cuisine | La croisière

Variantes

! Creuser le melon d'eau sans séparer en parties et y déposer une salade de fruits improvisée.

Trucs et astuces

Pour obtenir les fruits nécessaires pour confectionner la croisière, demander une commande de fruits à un supermarché.



Source : Le festin enchanté de cru-cru, Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2005.

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



5-6 / 6-8

FICHE 06



Multiage

Cuisine | Brochettes givrées

Objectif de cette activité

Fabriquer des brochettes de fruits congelées pour la collation de l'après-midi.

Matériel requis

Pour 20 brochettes

- ✓ 2 kg de fruits au choix : petits fruits en saison (fraises, framboises, mûres), raisins, pêches, cantaloup, melon miel ou tout autre fruit qui se congèle bien
- ✓ Petits couteaux
- ✓ 20 brochettes de bois
- ✓ 2 plaques à biscuits
- ✓ Congélateur

Déroulement

1. Demander aux jeunes de laver leurs mains.
2. Bien rincer les fruits.
3. Couper les fruits plus gros en portion de la taille d'une bouchée.
4. Enfiler les fruits sur les brochettes.
5. Disposer les brochettes sur une plaque à biscuits, en laissant un espace entre chacune.
6. Congeler au moins 4 heures.

Variantes

! Plonger les brochettes non gelées dans du yogourt puis congeler.

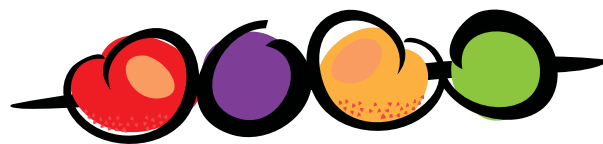
! Congeler les fruits sans utiliser de brochettes et déguster à l'aide d'une cuillère.

Trucs et astuces

Profiter de la visite d'une ferme fruitière (ex. : fraises) pour utiliser les fruits récoltés.

Au début de l'été, explorer la possibilité de pouvoir profiter à l'occasion du congélateur d'un résident de la municipalité.

Demander une commande de fruits à un supermarché.



Objectif de cette activité

Préparer une salade de fruits très simple et savoureuse à base de fraises.

Matériel requis

- ✓ Pour 8 portions d'une demi-tasse
- ✓ 4 barquettes de fraises fraîches (environ 1 kg)
- ✓ 1/2 tasse de sirop d'érable
- ✓ Petits couteaux
- ✓ Planche à découper
- ✓ 1 grand bol
- ✓ 1 louche
- ✓ Verres et cure-dents pour dégustation

Déroulement

1. Demander aux jeunes de se laver les mains.
2. Rincer abondamment les fruits.
3. Couper les fruits en portion de la taille d'une bouchée.
4. Déposer les fruits dans un grand bol.
5. Verser le sirop d'érable et mélanger délicatement.



Trucs et astuces

Profiter de la visite d'une ferme fruitière pour utiliser les fruits récoltés ou demander une commandite de fruits à un supermarché.



FICHE
01

Cuisine | Fraises en salade



★ Multiâge



Objectif de cette activité

Faire découvrir de nouvelles façons de boire de l'eau.

Matériel requis

- ✓ Une dizaine de feuilles de menthe
- ✓ Anis étoilé (3-4 unités)
- ✓ 1/2 tasse de fraises ou framboises fraîches
- ✓ Agrumes : citron, lime, orange, pamplemousse
- ✓ Eau
- ✓ 4 contenants transparents (de 200 ml environ) vides, avec couvercles

Déroulement

1. Demander aux jeunes de laver leurs mains.
2. Rincer les feuilles de menthe, les fraises et les framboises.
3. Disposer les ingrédients sur la table.
4. Demander aux jeunes de sentir chacun des aromates.
5. Feuilles de menthe : frotter quelques feuilles de menthe entre ses mains et les mettre dans le premier contenant.
6. Anis étoilé : mettre dans le deuxième contenant.
7. Fraises ou framboises : couper les fruits et les mettre dans le troisième contenant.
8. Agrumes : extraire le jus et le mettre dans le quatrième contenant.
9. Remplir les quatre contenants avec de l'eau, refermer et bien mélanger.
10. Laisser reposer 15 minutes et déguster.

Variantes

! Créer des mélanges ou de nouvelles saveurs suivant ses goûts :

★ 3 agrumes, citron-menthe, anis-menthe, orange-canneberges, tranches fines de concombre, etc.

★ Congeler en cubes de glace les aromates seuls ou en mélanges et ajouter à l'eau en début de journée.

★ Faire bouillir des sachets de tisane aux fruits sans caféine. Refroidir les tisanes et déguster.





Chanson / Comptine Jeu de mémoire

Chanson / Comptine Jeu de mémoire



Chanter, réciter des comptines ou réaliser des jeux de mémoire pour :

- ✓ s'amuser
- ✓ se détendre
- ✓ éduquer son oreille, affiner son attention auditive
- ✓ apprendre sa langue
- ✓ développer des capacités d'expression artistique
- ✓ développer sa mémoire
- ✓ développer corporellement des compétences d'écoute et de rythme



Comment ?

- ✓ Assis par terre, sur un banc ou sur une chaise
- ✓ En déplacement, en autobus ou en se rendant à un jeu
- ✓ Debout en se tenant sur ses deux pieds, dans une position détendue et souriante
- ✓ En association avec un jeu ou une danse



Quand ?

- ✓ 5 minutes par-ci, 10 minutes par-là, entre deux activités, avant de se quitter ou d'aller manger

Plus on se
pratique, plus on
devient bon et
plus on aime ça!

Objectif de cette activité

Chanter une chanson d'anniversaire accompagnée d'une gestuelle simple.

En cercle, les jeunes chantent cette chanson pour souligner l'anniversaire.

Air : « Bonne fête »

Paroles

Un baiser sur ta joue	Envoyer un baiser soufflé
Une fleur sur ton cœur	Les mains sur son cœur
Un sourire pour te dire	Sourire en chantant
« Nom » on t'aime beaucoup	Étirer les bras pour faire un gros cercle d'amour

Gestuelle :

Auteur : Domaine public, inspiré du livre Chante avec moi les chansons de mon enfance, Éditions Pomango.



Trucs et astuces

! Pour se familiariser avec l'air de la chanson, consulter YouTube en y inscrivant le titre de la chanson : « Bonne fête ».

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



FICHE
09

Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Un sourire pour
te dire bonne fête

5-6 / 6-8



FICHE
10



10-12 ans

Dans ma boîte
à lunch

Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Objectif de cette activité

Savoir composer un repas comportant un aliment provenant de chaque groupe alimentaire.

Déroulement

1. À tour de rôle, en marchant, en autobus ou en attendant une autre activité, chacun dit ce qu'il mettrait dans sa boîte à lunch.
2. La boîte à lunch doit être composée d'un aliment provenant de chaque groupe alimentaire (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts).

Ex. : « Dans ma boîte à lunch, j'apporte des carottes, un sandwich au fromage et une trempette d'hoummos ».



Variantes

Répéter l'activité en s'imaginant le déjeuner ou le souper.

Variante animée

1. Placer les jeunes en cercle.
2. L'animateur se place également dans le cercle, un ballon dans ses mains.
3. L'animateur commence en disant ce qu'il mettrait dans sa boîte à lunch, en lançant le ballon dans les airs pendant l'énumération du contenu de sa boîte à lunch.
4. Lorsqu'il a terminé, il lance le ballon à un jeune en face de lui, qui doit faire la même chose.
5. L'activité est répétée jusqu'à temps que tous aient eu la chance de participer.

Objectif de cette activité

Pratiquer sa mémoire en nommant des aliments de différentes couleurs.

Déroulement

À tour de rôle, en marchant, en autobus, en attendant une autre activité ou en dînant, chacun nomme un aliment de la couleur annoncée par l'animateur.

Ex. : « Nommez-moi un légume jaune? »



Variantes

À l'infini!

Variante animée

1. L'animateur indique aux jeunes qu'une pyramide sera formée.
2. Le premier jeune doit nommer un aliment de la couleur demandée par l'animateur et se placer à quatre pattes.
3. Après avoir répondu à la question, le deuxième jeune s'installe à côté du premier et ainsi de suite, jusqu'à former une pyramide.
4. Les jeunes tentent de tenir jusqu'à ce que le dernier soit monté!

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



FICHE



Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Quelle couleur
à ton légume?

5-6 / 6-8



FICHE 12



5-6 / 6-8

Sucré-salé et
compagnie

Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Objectif de cette activité

Pratiquer sa mémoire en nommant des aliments sucrés et des aliments salés.

Déroulement

1. À tour de rôle, en marchant, en autobus, en attendant une autre activité ou en dînant, l'animateur demande à chacun de nommer un aliment sucré.
2. On recommence avec les aliments salés, piquants, amers et acides.



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Variante animée

1. L'animateur demande aux jeunes de former un petit train.
2. Lorsque l'animateur nomme un aliment sucré, les jeunes avancent.
3. Lorsque l'animateur nomme un aliment salé, les jeunes reculent.
4. Lorsque l'animateur nomme un aliment piquant, les jeunes se déplacent à droite.
5. Lorsque l'animateur nomme un aliment acide, les jeunes se déplacent à gauche.
6. L'animateur peut aussi désigner un jeune pour signaler la direction.

Objectif de cette activité

Reconnaître l'importance du bruit pour stimuler l'appétit et exciter le goût.

Déroulement

1. À tour de rôle, en marchant, en autobus, en attendant une autre activité ou en dînant, l'animateur demande aux jeunes quels bruits font les aliments.
2. L'animateur demande quels bruits sont appétissants.
3. L'animateur demande alors à chacun de nommer un aliment croquant.
4. On recommence avec les aliments mous.
5. L'animateur peut s'amuser à demander quel bruit font des aliments plus « silencieux » (ex. : yogourt, sorbet, fromage, fruits en conserve, etc.).
6. On termine en faisant reconnaître aux jeunes l'importance du son lors de la préparation des aliments pour stimuler l'appétit.



Variante

Demandez aux jeunes de nommer un aliment croquant/mou d'un groupe alimentaire particulier.

Ex. : « Nommez-moi un aliment croquant du groupe des produits céréaliers? »

Variante animée

1. L'animateur forme deux groupes: les mous et les croquants.
2. Les croquants se choisissent un bruit : cric-cric, crac-crac, croc-croc, crouch-crouch, ploc-ploc, boing-boing, etc.
3. Les croquants font leur bruit sans s'arrêter, en se déplaçant à l'intérieur d'une zone définie par l'animateur.
4. Les mous se mettent en petit bonhomme et en sautant comme des grenouilles, ils tentent d'attraper les croquants.
5. Une fois attrapé, le bruit cesse.

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



FICHE
13

Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Où ça fait
du bruit!

★ Multiâge





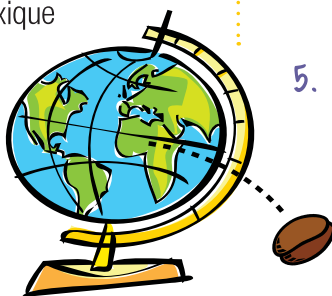
Objectif de cette activité

Apprendre aux jeunes à associer un aliment à son pays d'origine.

Déroulement

À tour de rôle, en marchant, en autobus, en attendant une autre activité ou en dînant, l'animateur demande aux jeunes le pays d'origine de l'aliment.

Aliment	Réponse
✓ Thé.....	Asie (Chine, Tibet)
✓ Café	Afrique
✓ Lait.....	Partout dans le monde
✓ Oeuf	Partout dans le monde
✓ Cacao	Afrique
✓ Riz	Chine
✓ Maïs	Mexique
✓ Blé.....	Asie du sud-ouest (Mésopotamie)
✓ Pomme de terre ...	Bolivie, Pérou
✓ Poivre	Inde
✓ Sel.....	Partout dans le monde
✓ Tomate.....	Mexique



Variante

En plus du pays d'origine, les jeunes nomment un ou plusieurs pays où actuellement se fait la culture de l'aliment.

Variante animée

1. L'animateur organise une chasse au trésor.
2. Chaque équipe de jeunes possède une feuille où se trouvent les noms des aliments et un espace pour écrire le pays d'origine, une fois trouvé.
3. Les jeunes parcourent la zone où se trouvent les réponses éparpillées et cachées.
4. Les jeunes doivent trouver les réponses cachées en se déplaçant en sautant, à pieds joints, en marchant de côté, en marchant comme un espion, etc.
5. La première équipe qui a toutes les réponses remporte la partie.

Source : Le coin des jeunes. MAPAQ, 2012.

Objectif de cette activité

Apprendre aux jeunes à associer des aliments à leur région québécoise d'origine.



FICHE
15

Déroulement

À tour de rôle, en marchant, en autobus, en attendant une autre activité ou en dînant, l'animateur demande aux jeunes de quelles régions du Québec proviennent les aliments nommés.

✓ Autruche

Réponse : Mauricie

✓ Homard, crabe des neiges, herbes salées

Réponse :

Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Îles-de-la-Madeleine

✓ Caviar d'esturgeon et de corégone, truite fraîche et transformée

Réponse :

Abitibi-Témiscamingue, Nord-du-Québec

✓ Légumes, produits de la pomme

Réponse : Montérégie

✓ Moût de pomme

Réponse : Estrie

✓ Bleuets, gourgane

Réponse :

Saguenay-Lac-Saint-Jean, Côte-Nord

✓ Canneberges, oie

Réponse : Centre-du-Québec

✓ Hydromel (boisson fermentée au miel), petits et grands gibiers

Réponse : Outaouais, Laurentides

Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Le Québec a
bon goût!



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Suite...

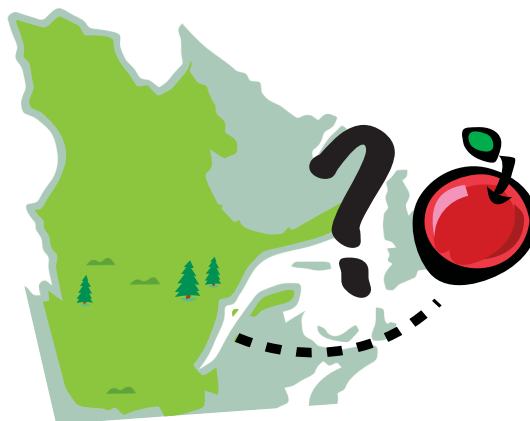
Variante

La région de la semaine

- ✓ Chaque semaine, l'animateur choisit un aliment de la liste.
- ✓ Sur une grande carte représentant les régions administratives, une image ou un dessin de l'aliment est collé sur sa région de provenance.
- ✓ L'animateur questionne les jeunes sur l'aliment et sa région :
 - ✓ « Qui a déjà goûté à cet aliment? »
 - ✓ « Qu'est-ce que ça goûte? »
 - ✓ « Qui est déjà allé dans cette région? »
 - ✓ « Qui a déjà mangé de cet aliment dans sa région de provenance? »
- ✓ L'animateur invite les jeunes à parler de l'aliment de la semaine en famille.

Variante animée

- ✓ L'animateur organise une chasse au trésor.
- ✓ Chaque jeune possède une feuille où se trouvent les noms des aliments et un espace pour écrire la région de provenance, une fois trouvée.
- ✓ Les jeunes parcourent la zone où se trouvent les réponses éparpillées et cachées.
- ✓ Le premier qui a toutes les réponses remporte la partie.



Source : Le coin des jeunes. MAPAQ, 2012.

Objectif de cette activité

Faciliter la transition à l'heure du repas par le biais d'une chanson.



FICHE
16

Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Bon appétiti!

5-6 / 6-8



Paroles

(Air : Frère Jacques)

Bon appétit! (bis)

Les amis (bis)

Mangez pas trop vite! (bis)

Pour digérer (bis)

Trucs et astuces

Pour se familiariser avec l'air de la chanson, consulter Youtube en y inscrivant le titre de la chanson : « Frère Jacques ».



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

FICHE

17



5-6 / 6-8

Les beaux légumes

Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Objectif de cette activité

S'amuser à nommer les légumes du jardin tout en chantant.

Paroles

Des beaux légumes pour tout l'monde
Des navets puis des laitues
Des oignons puis des concombres
Et puis des choux-fleurs
Des beaux légumes pour tout l'monde
Du maïs puis des carottes
Des tomates puis des poireaux
Puis des pommes de terre
Je suis un navet, vet, vet
Je pousse sous terre
J'voudrais bien qu'un jour on me déterre
Je suis une laitue, tue, tue
J'veux être mangée
J'ai bien hâte qu'on vienne me récolter

Refrain

Poussent, poussent, poussent les beaux gros légumes
Poussent, poussent, poussent de plus en plus gros
Miam, miam, miam les beaux gros légumes
Miam, miam, miam j'ai hâte d'en manger

Je suis un oignon, gnon, gnon
Je suis un concombre, comb, comb
J'suis une pomme de terre, terre, terre
J'suis un chou-fleur, fleur, fleur
Je suis une carotte, rotte, rotte
Je suis un maïs, is, is
Je suis un poireau, reau, reau
Je suis une tomate, mate, mate

Source : Passe-Partout

Trucs et astuces

Pour se familiariser avec l'air de la chanson, consulter [Youtube](#) en y inscrivant le titre de la chanson : « *Les beaux légumes, Passe-partout* ».



Objectif de cette activité

S'amuser à nommer des fruits tout en chantant.



FICHE
18

Paroles

(Air : Cadet Roussel)

Avec « Nom de l'animateur »,
je prends le temps (bis)

De bien laver mes mains avant (bis)

Avant d'ajouter la banane, les pommes,
les poires et les framboises

Ah! Ah! Ah! Oui, c'est bon
Une salade de fruits qu'on fait maison

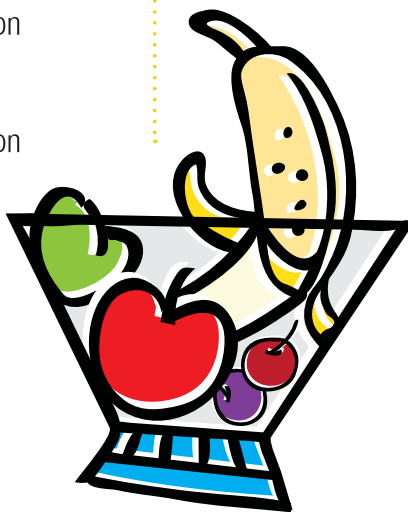
Ah! Ah! Ah! Oui, c'est bon
Une salade de fruits qu'on fait maison

Variante

Variation des noms des fruits.

Trucs et astuces

Pour se familiariser avec l'air de
la chanson, consulter Youtube en
y inscrivant le titre de la chanson :
« Cadet Roussel ».



Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Ah! Que c'est bon!

★ Multiâge



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

FICHE 19



Multiâge
★

Miam! Miam!
Slurp! Slurp!

Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Objectif de cette activité

S'amuser à orchestrer un ensemble de musiciens de bouche.

Déroulement

1. L'animateur installe les jeunes en face de lui.
2. L'animateur attribue un son particulier à chacun :
 - ✓ miam-miam (c'est délicieux)
 - ✓ pow-pow (maïs éclaté)
 - ✓ crac-crac (craquelins)
 - ✓ mmm-mmm (c'est délicieux)
 - ✓ slurp-slurp (déguster une crème glacée)
 - ✓ fuuuuuuu (aspirer un liquide)
 - ✓ bang-bang (casseroles cognées ensemble)
 - ✓ criik-criik (froisser un sac à lunch en plastique)
 - ✓ bip-bip (sonnerie du four)
 - ✓ ding-ding (cuillères cognées ensemble)
 - ✓ etc.
3. Quand l'animateur pointe un jeune, celui-ci doit faire son bruit.

Variante

Surprendre les jeunes en pointant deux jeunes en même temps.

Variation : Varier les bruits à l'infini!



Objectif de cette activité

Apprendre aux jeunes à associer chaque type de production à son produit.

Déroulement

À tour de rôle, en marchant, en autobus, en attendant une autre activité ou en dînant, l'animateur nomme un type de production et les jeunes doivent répondre à quel type de culture ou d'élevage il s'agit ou vice-versa.

Production

Réponse

- ✓ Acériculture Produits de l'érable
- ✓ Production ovine Agneau
- ✓ Apiculture Miel
- ✓ Pisciculture Poissons d'élevage
- ✓ Aviculture Volaille
- ✓ Cuniculture Lapin
- ✓ Pomiculture Pommes
- ✓ Viticulture Vigne (vin)
- ✓ Culture maraîchère ... Légumes
- ✓ Conchyliculture Mollusques



Source : Le coin des jeunes.
MAPAQ, 2012.

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



FICHE
20

Chanson / Comptine
Jeu de mémoire

Acériquois?

8-10





BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



Bricolage / Manipulation

Bricolage / Manipulation



Pourquoi bricoler sur l'alimentation avec les jeunes?

- ✓ Faire connaître une variété d'aliments
- ✓ Donner l'envie de goûter des aliments connus sur papier
- ✓ Permettre aux jeunes d'exprimer leur créativité
- ✓ Développer la dextérité manuelle
- ✓ Préparer les jeunes aux activités de cuisine

C'est pas fou! Je bricole avec les jeunes, alors:

- ✓ J'incite joyeusement tout le monde à la tâche.
- ✓ Je suggère aux jeunes de raconter l'activité à leurs parents et de répéter l'activité en leur compagnie.
- ✓ Je consulte les sites Internet suggérés pour d'autres exemples de bricolages sur l'alimentation.

Matériel de base à avoir sous la main*

- ✓ Crayons de plomb
- ✓ Crayons de couleur/feutres
- ✓ Ciseaux
- ✓ Ficelle
- ✓ Pâte à modeler
- ✓ Colle blanche
- ✓ Gomme
- ✓ Ruban adhésif
- ✓ Agrafeuse
- ✓ Grandes feuilles blanches
- ✓ Papier construction
- ✓ Papier de soie
- ✓ Circulaires d'épicerie

*Ce matériel se retrouve facilement dans les magasins à 1 \$.

Objectif de cette activité

Initier les jeunes à la culture d'un jardin.



FICHE
21

Déroulement

1. Demander aux jeunes d'apporter de la maison un pot de yogourt ou de margarine vide.
2. Faire 5 trous dans le fond des pots à l'aide d'un marteau et d'un clou.
3. Identifier les pots au nom de chaque jeune.
4. Remplir les pots de terre.
5. Mettre le couvercle sous le pot.
6. Semer les graines.
7. Arroser puis regarder pousser!

Variantes

- ✓ Pour la culture de légumes grimpants, penser à installer un treillis au-dessus du pot.
- ✓ Semer des pommes de terre ou de la patate sucrée dans un pot ayant au minimum 25 cm de diamètre et une profondeur variant entre 45 et 60 cm.
- ✓ Utiliser un lopin de terre prêté par un établissement.
- ✓ Construire un bac en bois ou utiliser un bac en plastique pour y transférer les plants.

Matériel requis

- ✓ Local avec coin ensoleillé au moins 6 heures par jour
- ✓ Terre à jardiner
- ✓ Pots de yogourt ou de margarine d'environ 250 ml
- ✓ Marteau
- ✓ Clou
- ✓ Assiettes de plastique
- ✓ Arrosoir
- ✓ Semences hâtives ou précoces:
de légumes (épinards, laitue en feuilles, haricots nains, pois, haricots grimpants, pois grimpants, poivrons « Mini Bell », tomates « Sun Gold » ou « Yellow Pear »),
de fines herbes (basilic, coriandre, romarin, thym), ou de fleurs comestibles (bégonia, capucine, giroflée, glaïeul, mauve, monarde, pensées).



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Bricolage
Manipulation

Je sème,
donc je récolte

★ Multiâge



FICHE 22



8-10 / 10-12

Mettre la table

Bricolage
Manipulation

Objectif de cette activité

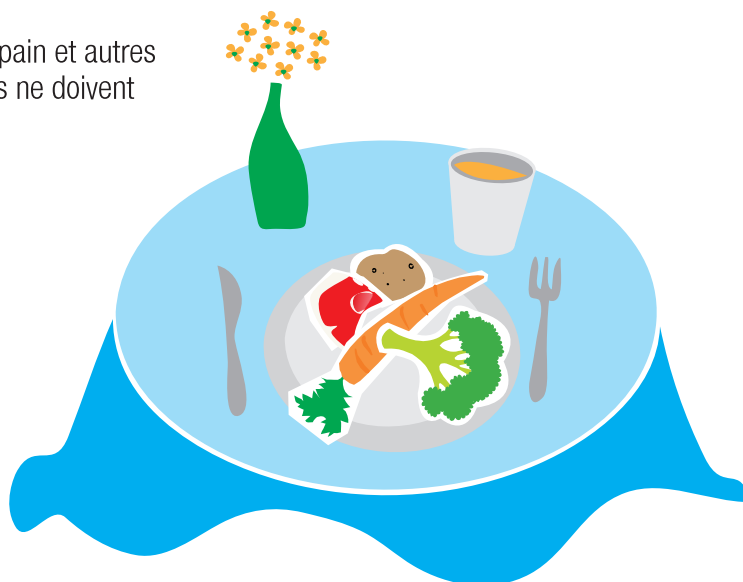
Apprendre à composer un menu comportant les quatre groupes alimentaires.

Déroulement

1. Chaque jeune dessine son assiette sur la table (feuille de papier).
2. À l'aide des circulaires, chacun découpe et colle ce qu'il désire mettre dans son assiette, en s'assurant d'avoir un aliment de chacun des groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts).
3. Les breuvages, le pain et autres accompagnements ne doivent pas être oubliés!

Matériel requis

- ✓ Feuille de papier de la grandeur d'une nappe
- ✓ Feutres de couleur
- ✓ Circulaires d'épicerie
- ✓ Ciseaux
- ✓ Colle



Objectif de cette activité

Susciter la discussion sur l'alimentation entre parents et enfants.



FICHE
23

Matériel requis

- ✓ Sacs en papier brun (style sac à lunch)
- ✓ Circulaires d'épicerie
- ✓ Ciseaux
- ✓ Colle
- ✓ Dépliants « Lunchs de toutes les couleurs »

Variantes

Insérer un dépliant « Lunchs de toutes les couleurs » dans le sac et inviter les parents à composer les lunchs en compagnie de leurs jeunes en se basant sur les choix de légumes et de fruits faits par les jeunes.

Déroulement

1. Chaque jeune reçoit un sac en papier brun.
2. Les circulaires d'épicerie sont disposées au centre de la table.
3. Les jeunes sont invités à coller sur leur sac certains légumes ou fruits qu'ils aimeraient manger.
4. En fin de journée, les jeunes sont invités à remettre le sac à leurs parents et à leur faire connaître leurs choix.



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Bricolage
Manipulation

Mon sac à lunch

8-10



FICHE
24



5-6 / 6-8

Légume à modeler

Bricolage
Manipulation

Objectif de cette activité

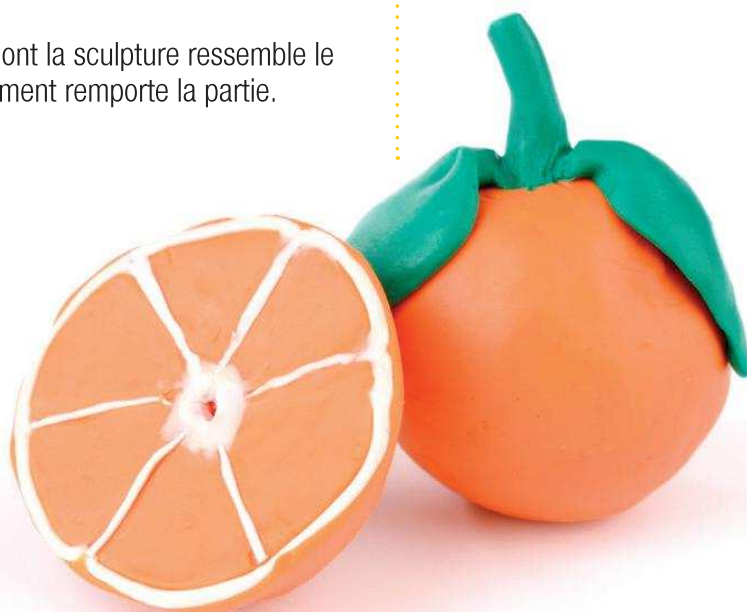
Reproduire des aliments en pâte à modeler.

Matériel requis

- ✓ Pâte à modeler

Déroulement

1. L'animateur choisit un aliment à reproduire par les jeunes.
2. Le jeune dont la sculpture ressemble le plus à l'aliment remporte la partie.



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Objectif de cette activité

Encourager la consommation de légumes et de fruits.



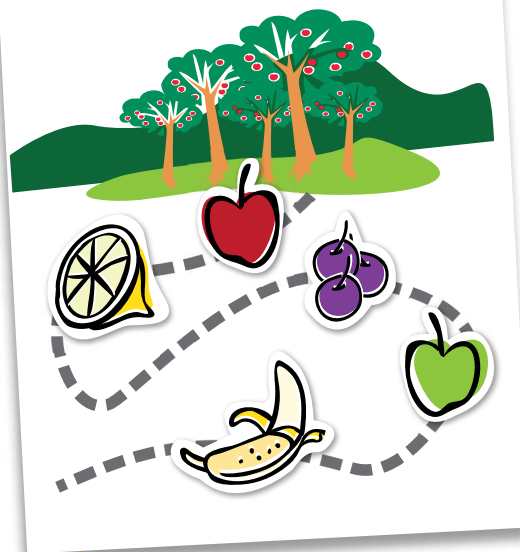
FICHE
25

Matériel requis

- ✓ Grand carton
- ✓ Crayons de couleur

Déroulement

1. Faire construire aux jeunes une grande affiche représentant :
 - ✓ un panier de légumes/fruits OU
 - ✓ un chemin composé de légumes/fruits qui mène à un verger.
2. Pour chaque portion de fruits consommée par le groupe, les jeunes dessinent un légume/fruit ou colorent le chemin.



Bricolage
Manipulation

Le chemin de fruit

★ Multiâge



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



Objectif de cette activité

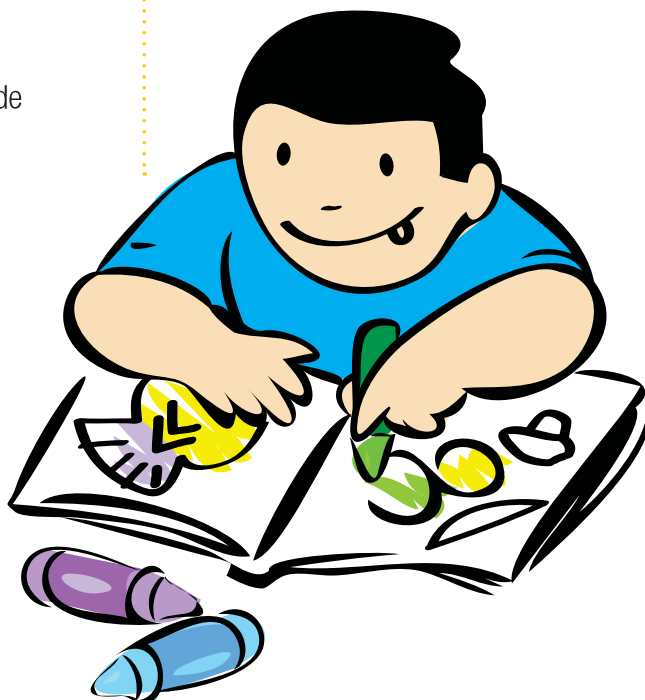
Exposer les jeunes à la nourriture saine par le biais d'images à colorier.

Matériel requis

- ✓ Feuilles à colorier sur lesquelles on retrouve des aliments quotidiens
- ✓ Crayons de couleur

Déroulement

Sortir les feuilles à colorier lors de moments d'activités calmes.



Objectif de cette activité

Fabriquer une toque de cuisinier.



FICHE
27

Déroulement

1. Découper 2 rectangles de papier de 6 cm de haut sur 21 cm de long.
2. Mesurer le périmètre de sa tête.
3. Assembler les 2 bandes précédemment découpées pour n'en faire qu'une bande de la longueur du périmètre de la tête plus 2 cm.
4. Agraffer la bande pour former un anneau.
5. Découper un rectangle de papier de soie de 35 cm de haut sur 2 fois le périmètre de sa tête.
6. Coller le rectangle de papier de soie sur lui-même de façon à former un tube.
7. Fermer l'une des extrémités avec du ruban adhésif ou une agrafeuse.
8. Retourner la sorte de bonnet obtenu de façon à former le haut de la toque.
9. Coller la bande de papier au bas de la toque.
10. Découper un cercle de 3 cm et le coller sur le haut de la toque.
11. Aplatir légèrement le dessus de la toque.
12. Coiffer les grands chefs!

Matériel requis

- ✓ Feuille de papier blanc
- ✓ Papier de soie blanc (papier crépon)
- ✓ Agrafeuse
- ✓ Ruban adhésif

Variantes

Avant de coller le rectangle de papier de soie, décorer sa toque afin de la personnaliser.

Cette activité de bricolage peut se réaliser en prévision d'une activité de cuisine.



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Bricolage
Manipulation

Une toque pour
les grands chefs

★ Multiâge





Objectif de cette activité

Confectionner un napperon personnel à l'aide de papier et de ciseaux.

Matériel requis

- ✓ Papier en format lettre (8 1/2 X 11 po)
- ✓ Ciseaux
- ✓ Crayons de couleur

Variantes

Utiliser pour décorer une boîte, faire des collages, comme napperon sous une collation.

Utiliser du papier coloré.

Colorer le napperon avec des crayons de couleur.

Coller des formes variées sur le napperon.

Déroulement

1. Plier la feuille en 4.
2. Découper des formes sur chaque côté, en laissant un espace entre chaque forme.
3. Déplier le napperon.
4. Replier et découper de nouveau jusqu'à l'obtention de l'effet désiré.
5. Personnaliser à l'aide de crayons de couleur.



Objectif de cette activité

Favoriser la découverte d'une variété de fruits.

Matériel requis

- ✓ Branche d'arbre ou dessin représentant un arbre
- ✓ Crayons de couleur
- ✓ Ciseaux
- ✓ Gomme ou ficelle

Déroulement

1. Disposer l'arbre sur un mur à l'aide de gomme.
2. Demander aux jeunes de dessiner puis de découper 5 fruits, un de chaque couleur : jaune, orange, rouge, bleu/mauve et vert. Les fruits doivent être assez gros pour pouvoir y inscrire quelques mots.
3. Chaque semaine, un jeune colle le fruit de la semaine sur l'arbre avec de la gomme ou l'accroche à l'aide de ficelle.
4. Chaque fois qu'un jeune apporte dans sa boîte à lunch un fruit de la couleur de la semaine, il inscrit sur le fruit le nom du fruit apporté.

Variantes

Reprendre l'activité une fois que les cinq fruits se retrouvent sur l'arbre.

Réaliser l'activité en remplaçant l'arbre par un potager et les fruits par des légumes.

Suggérer aux jeunes de s'habiller de la couleur du fruit ou du légume qu'ils apportent dans leur boîte à lunch.



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



FICHE
29

Bricolage
Manipulation

L'arbre est dans
ses fruits!

★ Multiâge



FICHE
30



Multiâge

Découvre-moi

Bricolage
Manipulation

Objectif de cette activité

Éveiller l'intérêt pour les légumes et les fruits par les sens du toucher et de l'odorat.

Matériel requis

- ✓ Un fruit ou légume apporté par chaque jeune
- ✓ Un bandeau

Variantes

Préparer les aliments en petites bouchées. Disposer une petite assiette avec quelques bouchées devant le jeune. Une fois l'aliment exploré par le toucher et l'odorat, inviter le jeune à y goûter.

Déroulement

1. Demander aux jeunes de laver leurs mains.
2. Bien rincer et assécher les aliments.
3. Bander les yeux d'un jeune.
4. Mettre un aliment devant lui.
5. Demander de décrire le fruit ou le légume en le touchant, le sentant.
6. Lui demander de deviner le fruit ou le légume en question.
7. Recommencer avec un autre jeune.



Objectif de cette activité

Associer la santé dentaire aux choix de boissons nutritives. Au moyen d'un procédé scientifique, observer l'effet de l'acide sur les dents.

Déroulement

1. Demander aux jeunes de laver leurs mains.
2. Former 6 groupes de jeunes et remettre une boisson et un œuf à chaque groupe.
3. Demander aux jeunes ce qui suit :
 - a) Écrire sur une feuille de travail le nom de leur boisson.
 - b) Émettre l'hypothèse sur ce qui pourrait se produire et l'inscrire à l'endroit approprié.
 - c) Dessiner leur œuf et noter leurs observations sur son aspect, son odeur et sa texture.
 - d) Déposer leur œuf dans un contenant en plastique.
 - e) Remplir le contenant de la boisson qui leur a été attribuée; par exemple, la boisson gazeuse (environ 125 ml).
 - f) Écrire le nom du liquide utilisé sur le contenant en plastique.
 - g) Laisser reposer le tout pendant 24 à 48 heures, ne pas toucher!
 - h) Noter à côté de l'hypothèse le résultat observé.
 - i) Demander à chaque groupe de partager leur hypothèse et leurs observations avec les autres équipes.

Matériel requis

- ✓ 1 canette de cola régulier
- ✓ 1 canette de cola diète
- ✓ 1 canette de soda citron lime
- ✓ 1 canette de boisson énergisante
- ✓ 1 boîte de jus de pomme
- ✓ 1 verre d'eau
- ✓ 6 œufs (cuits ou crus; en raison de leur coquille transparente, les œufs crus facilitent l'observation, mais les œufs cuits sont préférables entre les mains de jeunes!)
- ✓ 6 contenants transparents (de 200 ml environ), idéalement avec couvercles
- ✓ Tasse à mesurer



Source: Sois futé, bois santé!
Fondation des maladies du cœur du Québec, 2009
© Fondation des maladies du cœur du Québec, 2009

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



FICHE
31

Bricolage
Manipulation

L'expérience de l'œuf

★ Multiâge





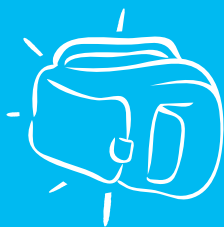
BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



Visite



Visite



? Pourquoi visiter une ferme avec les jeunes?

- ✓ Découvrir les étapes de production sur une ferme
- ✓ Découvrir d'où vient le lait, les fruits, les légumes...
- ✓ Éveiller l'intérêt pour l'agriculture
- ✓ Comprendre la logique de la culture saisonnière
- ✓ Développer le goût de jardiner
- ✓ Faire différent
- ✓ Vivre des moments inoubliables
- ✓ Déguster des aliments les plus frais possible!

! Pour visiter un site agrotouristique près de ma municipalité

- ✓ Sur le web, je mets ces mots-clés :
Ferme agrotouristique + Cantons-de-l'Est + (nom de ma municipalité).
- ✓ Ou je visite ces sites Internet :
 - www.bonjourquebec.com
 - www.quebecvacances.com/visite-de-ferme_cantons-de-lest

Objectif de cette activité

Découvrir les fruits sur leurs lieux de culture.



FICHE
32

Déroulement

- ✓ À l'arrivée, montrer aux jeunes la quantité de terrain nécessaire pour cultiver les fruits.
- ✓ Visiter le site en groupe et cueillir si souhaité.
- ✓ Poser différentes questions aux producteurs :

1. Devez-vous semer des plants à chaque année?
2. À quelle période de l'année doit-on semer les plants?
3. Est-ce qu'il faut semer les graines à l'intérieur avant?
4. Comment semez-vous les graines? À la main? À la machine?
5. Combien de temps cela prend-il au fruit avant d'être prêt?
6. À quoi reconnaît-on un fruit prêt à être cueilli?
7. Comment se fait la récolte? À la main? À la machine?
8. Que faites-vous des fruits non cueillis par les visiteurs?
9. Quand s'arrête la saison de récolte?
10. Conservez-vous des graines pour la saison suivante?

Variantes

Demander aux jeunes d'apporter des contenants vides qu'ils rapporteront remplis de retour chez eux.

Apporter de l'argent pour acheter des fruits qui serviront à faire une recette une fois de retour.



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Visite | Ferme fruitière

* Multiâge



FICHE
33



★ Multiâge

Visite | Ferme maraîchère

Objectif de cette activité

Découvrir les légumes sur leurs lieux de culture.

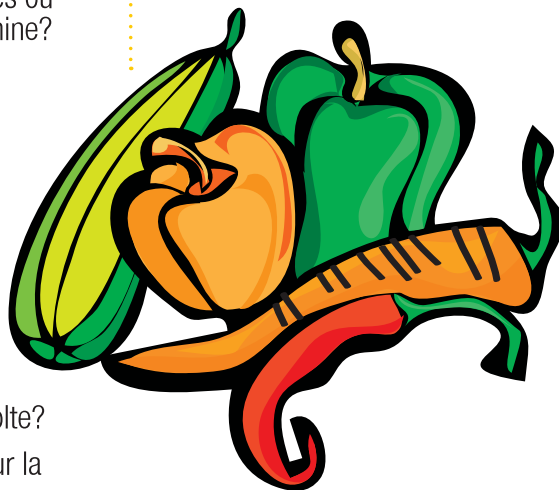
Déroulement

- ✓ À l'arrivée, montrer aux jeunes la quantité de terrain nécessaire pour cultiver les légumes.
- ✓ Visiter le site en groupe et récolter si souhaité.
- ✓ Poser des questions aux producteurs:

1. Devez-vous semer des plants à chaque année?
2. À quelle période de l'année doit-on semer les graines ou les plants?
3. Est-ce qu'il faut semer les graines à l'intérieur avant?
4. Comment semez-vous les graines ou les plants? À la main? À la machine?
5. Combien de temps cela prend-il au légume avant d'être prêt?
6. À quoi reconnaît-on un légume prêt à être cueilli?
7. Comment se fait la récolte? À la main? À la machine?
8. Que faites-vous des légumes non cueillis par les visiteurs?
9. Quand s'arrête la saison de récolte?
10. Conservez-vous des graines pour la saison suivante?

Variantes

Apporter de l'argent pour acheter des légumes qui serviront à faire une recette une fois de retour (ex. : maïs, légumes pour manger en crudités).



Objectif de cette activité

Découvrir le lieu de production du lait.



FICHE
34

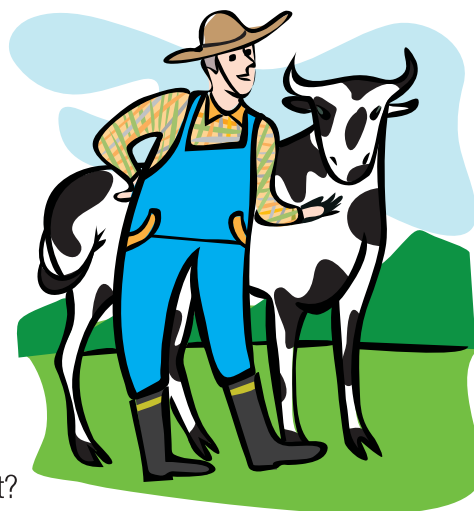
Déroulement

- ✓ À l'arrivée, faire remarquer aux jeunes la taille de l'étable et le nombre de vaches.
- ✓ Visiter le site en groupe.
- ✓ Poser des questions aux producteurs laitiers:

1. Pourquoi une vache peut donner du lait?
2. Est-ce qu'une vache peut donner du lait toute l'année?
3. Combien de litres de lait une vache peut-elle donner par jour?
4. Qu'est-ce que ça mange une vache?
5. Combien de fois par jour ça mange une vache?
6. Est-ce que la nourriture des vaches c'est vous qui la produisez?
7. Comment on fait pour avoir du lait 1 % M.G., 2 % M.G. ou 3.25 % M.G.?
8. Pourquoi on ajoute des vitamines au lait?

Variantes

Visiter une fromagerie.



Visite | Ferme laitière

★ Multiâge



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION



Objectif de cette activité

Découvrir les aliments frais présentés par leurs producteurs.

Déroulement

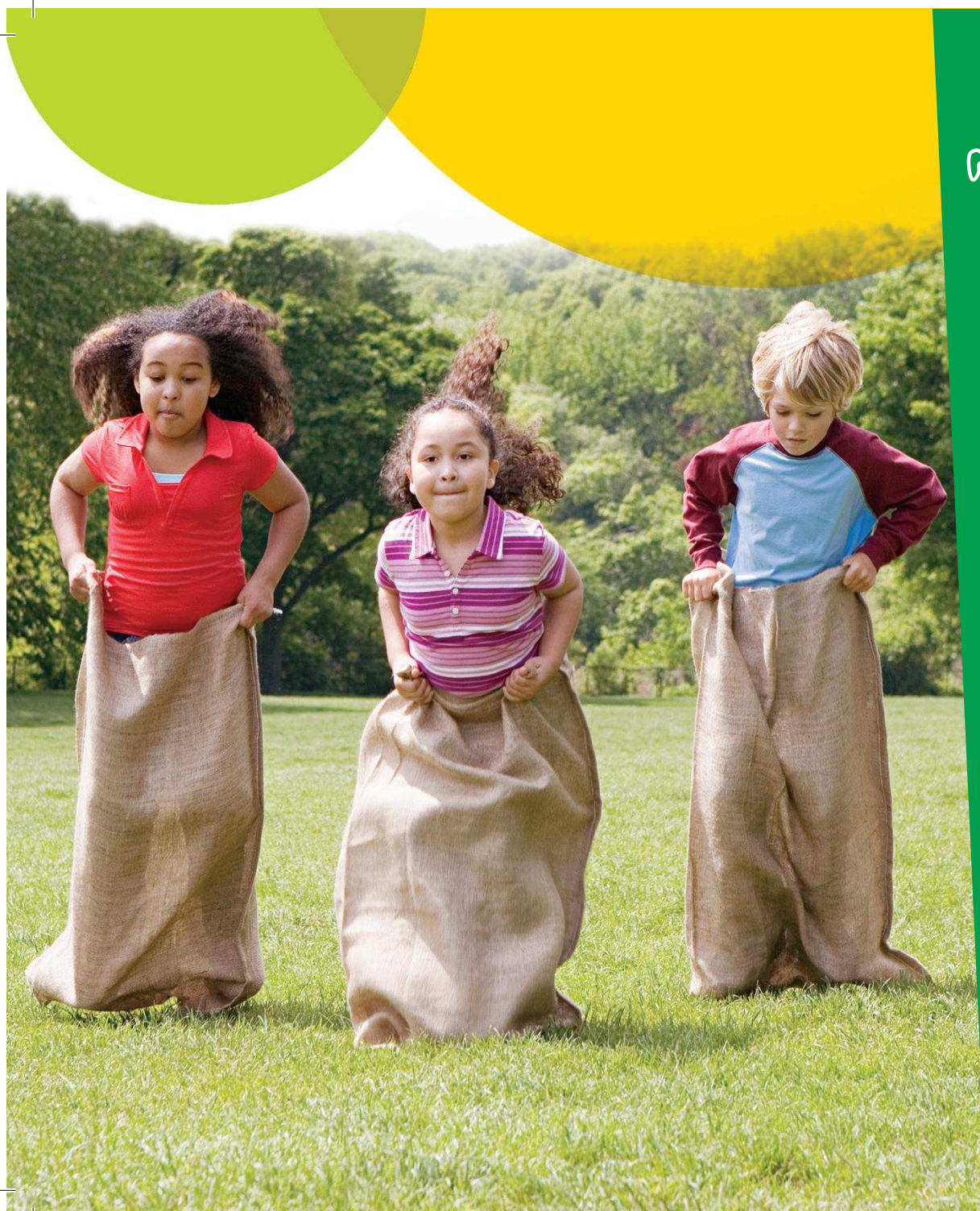
- ✓ À l'arrivée, montrer aux jeunes la variété d'aliments : légumes, fruits, fromages, breuvages, viandes, etc.
- ✓ Visiter le site en groupe.
- ✓ Inviter les jeunes à noter les couleurs et à faire la différence entre un aliment mûr et non mûr.
- ✓ Inviter les jeunes à découvrir les aliments peu ou pas connus.
- ✓ Poser des questions aux producteurs :

1. De quelle municipalité venez-vous?
2. Êtes-vous ici depuis ce matin? Habitez-vous loin?
3. Vendez-vous tous les jours?
4. Comment cultivez-vous vos aliments? À la main? À la machine?
5. Combien de temps cela prend-il au fruit légume avant d'être prêt?
6. À quoi reconnaît-on que votre aliment est prêt?
7. Que faites-vous des aliments non achetés par les visiteurs?
8. Jusqu'à quand pouvez-vous venir vendre ici?

Variantes

Apporter de l'argent pour acheter des aliments qui serviront à faire une recette une fois de retour.






Jeu actif

Jeu actif



? | Pourquoi faire bouger les jeunes?

- ✓ Développer le plaisir de bouger
- ✓ Développer des habiletés physiques : force, souplesse, endurance
- ✓ Apprendre à connaître ses limites
- ✓ Développer sa personnalité : se faire des amis, apprendre à partager, apprendre à être créatif et curieux, prendre confiance en soi
- ✓ Dépenser de l'énergie
- ✓ Évacuer le stress
- ✓ Mieux dormir
- ✓ Contribuer à maintenir un poids santé

! | C'est pas fou! Je bouge avec les jeunes, alors :

- ✓ je prends connaissance des règles du jeu et de sécurité.
- ✓ je m'assure que tous les enfants sont présents, actifs et respectueux des règles.
- ✓ je m'assure que le matériel est en place dans sa zone de jeu.
- ✓ j'encourage les enfants, je signale leurs bons coups et je les félicite pour leur participation et leurs efforts.



Matériel de base à avoir sous la main*

- ✓ foulards de couleurs différentes (vert, rouge, jaune, bleu, etc.)
- ✓ ballons
- ✓ anneaux de couleurs différentes
- ✓ cerceaux de couleurs différentes
- ✓ dossards
- ✓ poches de jute (grandes poches brunes)
- ✓ cônes
- ✓ verres en plastique résistant ou petits seaux d'eau
- ✓ haies
- ✓ cordes

Note

Toutes les activités de la section « Jeu actif » sont adaptées du document *Alimenta-jeu – Amusez-vous tout en faisant des liens avec la saine alimentation* du projet Manger, Rire et Courir de la MRC de Coaticook.



Les mots qui encouragent

- B** Bien fait!, Bien pensé!, Bien!, Bon travail!, Bravo!
- C** C'est beau, C'est mieux, C'est bon!, C'est ça, C'est exactement ça!, C'est merveilleux!, C'est mieux, C'est ton meilleur, C'est toute une amélioration, Ça y est! Tu l'as!, Ça, tu le fais très bien, Continue!
- E** Épatant!, Exact!, Excellent!, Exceptionnel!, Extraordinaire!
- F** Fabuleux!, Fameux!, Fantastique!, Félicitations!, Formidable!
- G** Génial!
- I** Ingénieux!
- J** J'aime ça, Je savais que tu y arriverais, Je suis très content de t'avoir dans mon groupe, Je suis très fier de toi.
- M** Magnifique!, Merveilleux!
- N** Ne lâche pas!
- P** Parfait!
- S** Sensationnel!, Superbe!
- T** Tu as compris!, Tu as raison!, Tu as trouvé la solution!, Tu fais de ton mieux!, Tu l'as eu cette fois!, Tu l'as très bien réussi, Tu n'as pas oublié, Tu t'améliores de jour en jour, Tu t'es surpassé aujourd'hui, Tu y es presque, Tu y es.
- W** Wow!

Source : Conseil Sport Loisirs de l'Estrie, Kino Québec et Forum jeunesse Estrie. Banque de 100 jeux.



Jeu actif



Objectif de cette activité

Classer les aliments dans leur groupe alimentaire respectif

Matériel requis

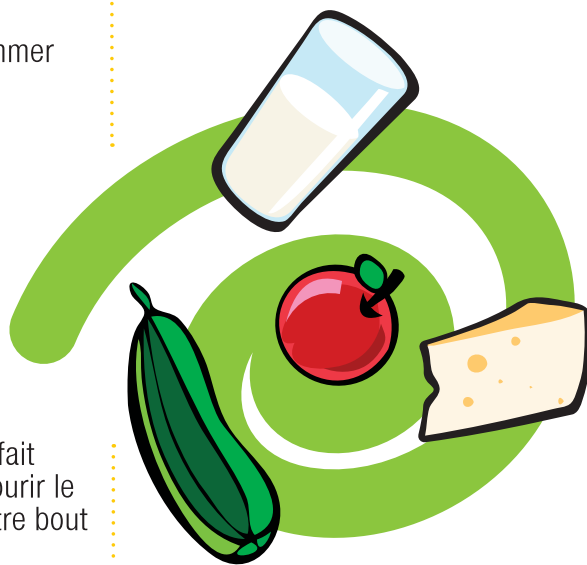
- ✓ Aucun

Déroulement

1. Placer les joueurs en ligne au bout du terrain.
2. Demander aux joueurs de nommer leur aliment (pas un repas) de valeur nutritive élevée préféré (voir exemples p.9).
3. Au signal, nommer un groupe alimentaire :
 - ✓ Légumes et fruits
 - ✓ Produits céréaliers
 - ✓ Viandes et substituts
 - ✓ Produits laitiers
4. Les joueurs dont leur aliment fait partie de ce groupe doivent courir le plus vite possible jusqu'à l'autre bout du terrain et revenir.
5. Important : s'assurer avant le départ que tous les joueurs savent dans quel groupe alimentaire appartient leur aliment.

Variantes

Demander aux joueurs de courir de reculons, de côté, en croisé, à quatre pattes, etc.



Objectif de cette activité

Reconnaître les différentes familles de légumes et de fruits



FICHE
37

Matériel requis

- ✓ Pommes de terre (patates)

Déroulement

1. Placer les joueurs debout en cercle.
2. Le premier joueur met la pomme de terre entre ses genoux et doit la passer entre les genoux du joueur suivant sans l'échapper.
3. Si le joueur échappe la pomme de terre, il doit nommer un légume ou un fruit de la famille choisie par l'animateur (ex. : si l'animateur nomme la famille des agrumes, le joueur pourrait nommer les oranges).
4. Si le joueur réussit, c'est au tour de celui qui a la pomme de terre de la passer au suivant.
5. S'il échoue, c'est-à-dire qu'il ne nomme pas un aliment appartenant à la famille, il doit faire un tour du cercle à quatre pattes et revenir au jeu.

Notes

Ne pas nommer le même aliment deux fois. Recommencer le jeu avec une autre famille d'aliments lorsque les jeunes n'ont plus d'idées d'aliments.



Jeu Actif | Lâche pas la patate!

★ Multiâge



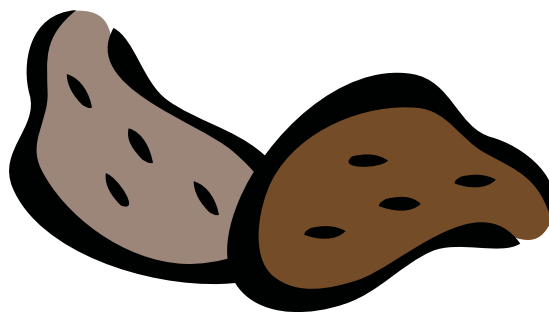
Suite...

Familles de légumes et de fruits

- ✓ **Légumes feuilles** : laitue, endive, épinard, bette, oseille, artichaut, etc.
- ✓ **Racines et tubercules** : céleri rave, navet, pomme de terre, radis, carotte, etc.
- ✓ **Fruits rouges** : fraise, framboise, groseille, mûre, cerise, cassis, etc.
- ✓ **Graines et cosses** : petits pois, pois mange-tout, fève, haricot vert, etc.
- ✓ **Fruits du verger** : prune, poire, pêche, abricot, pomme, mirabelle, etc.
- ✓ **Agrumes** : orange, clémentine, mandarine, citron, lime, pamplemousse, pomelo, etc.
- ✓ **Fruits exotiques** : kiwi, banane, mangue, ananas, papaye, fruit de la passion, etc.
- ✓ **Légumes fruits** : aubergine, poivron, tomate, concombre, poivron, etc.

Variantes

Faire la même activité avec une orange, une carotte, une pomme, etc.



Objectif de cette activité

Associer les fruits avec les bonnes couleurs



FICHE
38

Matériel requis

- ✓ Objets de différentes couleurs : poches de jute (grandes poches brunes), anneaux, cerceaux, bandeaux, etc.

Déroulement

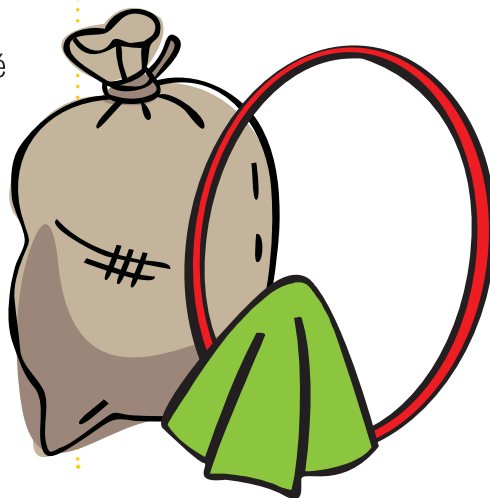
1. Éparpiller les objets sur le sol.
2. Au début du jeu, les joueurs sont tous regroupés au même endroit.
3. Au signal, l'animateur va nommer un fruit et une partie du corps.
4. Les joueurs doivent trouver un objet de la même couleur que le fruit nommé et déposer la partie du corps demandée sur l'objet. Par exemple, l'animateur peut dire une banane sur le genou. Les joueurs doivent courir chercher un objet de couleur jaune et déposer leur genou sur l'objet.

Notes

- ✓ Pas plus d'un enfant par objet.
- ✓ Les joueurs qui ne trouvent pas d'objet à temps ne sont pas éliminés, ils continuent à jouer au prochain fruit nommé.

Variantes

Demander aux jeunes de se déplacer en sautant, en gambadant, en rampant, etc.



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Jeu Actif | Chasse aux fruits

5-6 / 6-8





Objectif de cette activité

Classer les aliments dans leur groupe alimentaire respectif

Matériel requis

- ✓ Un ballon

Déroulement

1. Les joueurs sont debout en cercle.
2. L'animateur nomme une catégorie d'aliments (ex. : légumes, fruits, produit céréalier, viande ou substitut).
3. L'animateur lance un ballon à un joueur qui doit nommer un aliment de cette catégorie.
4. Dès que l'aliment est nommé et que le ballon est relancé à l'animateur, le joueur fait le tour du cercle à la course et revient à sa place avant que la prochaine personne n'ait donnée sa réponse.
5. Si le joueur suivant a donné sa réponse avant que le coureur n'arrive, le coureur devra faire un tour de plus.
6. L'animateur change de catégorie lorsque les joueurs n'ont plus d'idées.

Note

Tous les joueurs doivent courir dans le même sens.



Objectif de cette activité

Apprendre à décrire les caractéristiques physiques des aliments



FICHE
40

Matériel requis

- ✓ Deux poches de jute (grandes poches brunes)

Déroulement

1. L'animateur divise le groupe en deux équipes.
2. Une équipe se nomme les légumes, l'autre les fruits.
3. L'animateur dit un fruit au premier membre de l'équipe des fruits (sans que personne n'entende) et nomme un légume au premier membre de l'équipe des légumes.
4. Au signal, les deux joueurs doivent mimer l'aliment que l'animateur leur aura nommé.
5. Dès qu'un membre de l'équipe devine l'aliment en question, le joueur qui mimait doit aller sauter dans une poche de jute jusqu'au bout du terrain et revenir.
6. Lorsqu'il est revenu, l'animateur nomme un autre aliment au prochain joueur et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs de l'équipe aient mimé un aliment.



Jeu Actif | Mime-moi ça!

10-12



FICHE

41



Multiâge

Jeu Actif | Assiette idéale

Objectif de cette activité

Mémoriser la composition d'une assiette idéale

Déroulement

1. L'animateur place deux joueurs avec des dossards blancs au centre du terrain.
2. Le reste du groupe est divisé en quatre équipes (les 4 groupes alimentaires).
3. Ces joueurs sont placés derrière la ligne de fond et forment quatre rangées.
4. Le but de chaque équipe est d'aller chercher les 4 anneaux à l'autre extrémité du gymnase.
5. Chaque équipe envoie un joueur à la fois pour aller chercher les anneaux.
6. Une fois rendu à l'autre extrémité du gymnase avec l'anneau en main, le joueur le rapporte à son équipe sans se faire toucher par les aliments FVN.
7. S'il se fait toucher, le joueur doit aller porter l'anneau à sa place initiale et retourner faire la file dans son groupe.
8. Les zones 1 et 3 sont sécurisées, c'est-à-dire que les aliments FVN ne peuvent pas toucher aux autres joueurs.
9. La première équipe à rapporter un anneau de chaque couleur est l'équipe gagnante.
10. Le nombre d'aliments FVN peut être augmenté pour élever le niveau de difficulté.

Matériel requis

- ✓ 4 anneaux : rouge, vert, bleu, jaune
- ✓ 8 cônes
- ✓ 2 dossards blancs

Note

Anneau vert :

groupe des légumes et fruits

Anneau jaune :

groupe des produits céréaliers

Anneau rouge :

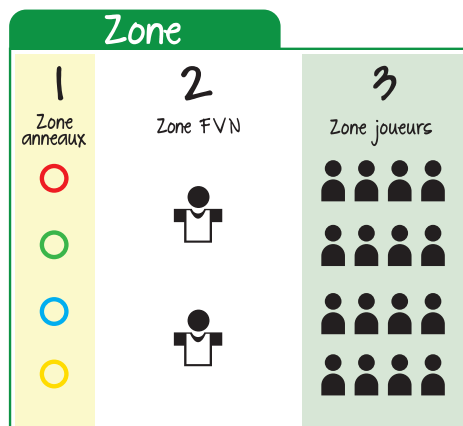
groupe des viandes et substituts

Anneau bleu :

groupe du lait et substituts

Dossards blancs :

aliments de faible valeur nutritive (FVN)



Objectif de cette activité

Savoir composer un sauté de légumes



Matériel requis

✓ Aucun

Déroulement

1. L'animateur indique aux jeunes de s'imaginer dans un poêlon et de nommer le légume qu'ils incarnent : poivron rouge, champignon, maïs miniature, oignon, ail, brocoli, etc. L'animateur peut les aider par des suggestions.
2. Tous les joueurs sont couchés sur le sol.
3. L'animateur choisit un chef cuisinier qui est retiré du groupe.
4. L'animateur demande aux joueurs de fermer leurs yeux.
5. L'animateur circule ensuite et touche la tête d'un joueur, qui devient l'épice. Ce joueur doit rester couché.
6. L'animateur fait entrer le chef cuisinier.
7. Celui-ci fait « sauter » les légumes (les joueurs) en leur touchant la tête. Les joueurs qui se font toucher doivent se mettre à sauter les pieds joints en se déplaçant sur le terrain.



Suite au verso

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Jeu Actif | Les légumes sautés

★ Multiâge



Suite...

Déroulement (suite)

8. Lorsque le chef cuisinier touche la tête du joueur épice, celui-ci crie « épicé »!
9. Tous les autres joueurs doivent se sauver.
10. Le joueur épice doit toucher le plus de joueurs possible en une minute.
11. Les joueurs touchés se mettent en petite boule par terre.
12. À la fin de la minute, on compte le nombre de joueurs touchés et le joueur qui était l'épice devient le chef cuisinier et la partie recommence.

Note

Ce jeu peut être utilisé lors des transitions. Par exemple, lorsque les joueurs se font toucher par l'épice, ils doivent se mettre en rang pour changer de lieu, aller se laver les mains avant le dîner, aller rassembler leurs effets personnels, etc.

Variantes

Par temps très chaud, proposer aux jeunes de marcher en zombie ou en petit bonhomme au lieu de sauter.



Objectif de cette activité

Mémoriser les groupes alimentaires



FICHE
43

Matériel requis

- ✓ Ballons
- ✓ Cônes

Déroulement

1. L'animateur sépare le terrain en quatre parties égales.
2. L'animateur répartit également les joueurs dans chacune des parties.
3. Chaque terrain représente un groupe du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts.
4. Un ballon est remis par terrain et au signal, les joueurs essaient de toucher à un joueur de l'autre équipe à l'aide du ballon.
5. Lorsqu'un joueur est touché, il va dans l'équipe du joueur qui l'a touché.
6. Lorsqu'il n'y a plus de joueurs dans un terrain, ce groupe alimentaire se fusionne avec le groupe alimentaire qui contient le plus de joueurs.
7. Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'une personne dans le dernier terrain à conquérir.
8. L'animateur détermine à la fin quel groupe alimentaire mérite de remporter la partie.

Note

Si un joueur attrape le ballon, il ne sauve pas un autre joueur, il continue simplement à jouer.

viandes et substituts	légumes et fruits
produits céréaliers	lait et substituts

Jeu Actif | La bataille des aliments

6-8 / 8-10



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

FICHE
44



Multiâge

Jeu Actif | La course des légumes
et des fruits multicolores

Objectif de cette activité

Associer les couleurs aux légumes
et aux fruits

Matériel requis

- ✓ Aucun

Déroulement

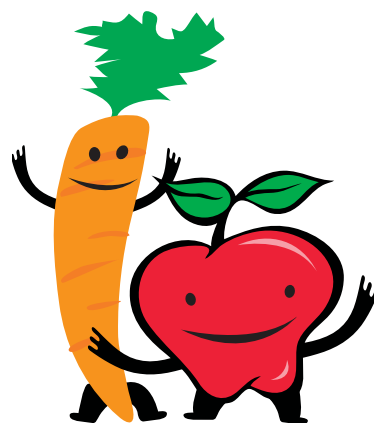
1. Nommer une personne (le chef cuisinier) qui sera sur la ligne au milieu du terrain et qui tentera de toucher les autres.
2. Le chef cuisinier doit nommer un légume ou un fruit. À ce moment, tous les jeunes courent jusqu'à l'autre côté du terrain.
3. Le chef cuisinier tente de toucher les jeunes qui ont un vêtement de la couleur du légume ou du fruit qu'il a nommé.
Ex. : le chef nomme la carotte, alors il essaie de toucher tous les jeunes ayant un vêtement ou article orange.
4. Les personnes touchées doivent se mettre sur la ligne du centre et essayer à leur tour de toucher une personne qui aura un vêtement ou article de la couleur du légume ou fruit que le chef nommera.
5. Le jeu se termine lorsque tous les jeunes ont été touchés.
6. L'animateur recommence le jeu en changeant de chef cuisinier.

Variante

Alterner les façons de se déplacer : en sautant, en rampant, en gambadant, etc.

Note

Avant de commencer la partie, l'animateur fait relever par les jeunes les couleurs retrouvées parmi les légumes et fruits. Il fait aussi remarquer que les légumes et les fruits ont souvent plusieurs couleurs. Ainsi, lors du jeu, si le chef nomme une pomme, il peut toucher les jeunes avec des vêtements ou articles de couleur rouge, vert et jaune.



Objectif de cette activité

Apprendre à décrire les caractéristiques sensorielles des aliments



FICHE
45

Matériel requis

- ✓ Petits bouts de papier
- ✓ Crayons
- ✓ Papier collant

Déroulement

1. L'animateur demande aux joueurs de se mettre en cercle, les yeux fermés.
2. L'animateur colle dans le dos de chaque joueur un papier où est inscrit le nom d'un aliment.
3. Au signal, les jeunes se promènent dans le local et posent des questions aux autres joueurs afin de deviner leur aliment. Les questions portent sur les caractéristiques sensorielles des aliments : la couleur, la grosseur, l'odeur, le toucher, etc.
4. Le jeune qui répond ne peut se faire poser qu'une seule question et ne doit répondre que par oui ou par non.
5. Lorsque le joueur a deviné son aliment, il demande un nouveau papier à l'animateur.
6. L'animateur détermine d'avance la durée de la partie.

Variantes

Réaliser l'activité lors d'un moment de retour au calme (ex. : avant le repas) : l'animateur colle les papiers sur le front ou le dessus de la tête des jeunes. Il demande aux jeunes de s'asseoir en cercle et il se place au centre. À tour de rôle, chaque jeune pose une question et l'animateur répond par oui ou par non. Si le jeune devine son aliment, l'animateur lui remet un autre papier ou le jeune peut se lever pour l'activité suivante (ex. : aller manger).



Jeu Actif | Qui suis-je ?

★ Multiâge



FICHE
46



Multiâge

Jeu Actif | Pita tout garni

Objectif de cette activité

Sensibiliser les jeunes à l'importance de manger équilibré

Matériel requis

- ✓ Aucun

Déroulement

1. L'animateur désigne un chef cuisinier, deux joueurs qui seront le pita et les autres qui seront des joueurs légumes (tomates, laitue, oignon, etc.), fromage et viande (poulet, rosbif, rôti de porc, etc.).
2. Les deux joueurs forment le pita en se tenant par les mains, les bras élevés.
3. Les autres joueurs passent sous le pita, ils sont la garniture.
4. Le chef cuisinier se tourne dos au jeu et lorsqu'il crie : « pita tout garni », tous les joueurs sous les bras sont emprisonnés et deviennent une partie intégrante du pita.
5. Éventuellement, le pita sera très grand avec seulement un ou deux joueurs qui passent en dessous. Le jeu prend fin lorsque le pita est complet et bien équilibré.
6. Un nouveau chef cuisinier est nommé et le jeu reprend.

Variantes

Changer le type de pain :
pain tranché, baguette,
kaiser, focaccia, tortillas, etc.



Objectif de cette activité

Apprendre à associer un légume à une couleur



FICHE
47

Matériel requis

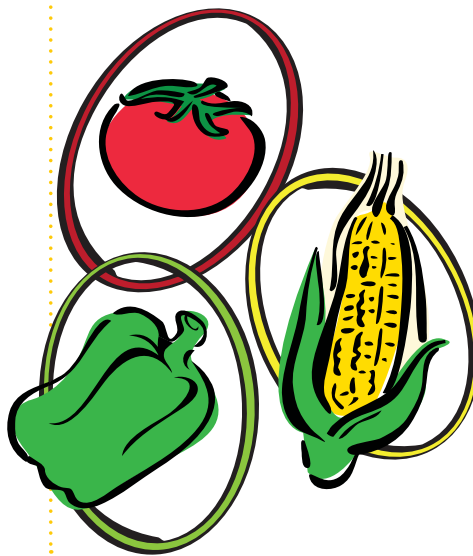
- ✓ Cerceaux de trois couleurs différentes (le même nombre de cerceaux pour chaque couleur)
- ✓ Un cerceau d'une autre couleur pour le chef cuisinier

Déroulement

1. L'animateur place les cerceaux en cercle avec un cerceau au centre.
2. Le chef cuisinier doit être placé au centre et les autres joueurs dans chacun des cerceaux.
3. Les joueurs prennent une place dans un cerceau.
4. Le chef cuisinier nomme un légume pour les trois différentes couleurs de cerceau (ex. : un cerceau jaune : du maïs, un cerceau rouge : une tomate, un cerceau vert : un poivron, etc.).
5. Au signal, le chef cuisinier nomme un légume et les joueurs qui sont dans le cerceau correspondant à ce légume changent de place ensemble.

Spécifier aux jeunes de passer par l'extérieur du cercle.

6. Le chef peut aussi dire « salade de légumes » et, à ce moment, tout le monde change de place, y compris le chef cuisinier.
7. Si le chef cuisinier se trouve une place, le jeune qui n'a plus de cerceau devient le nouveau chef cuisinier. Ce jeune nomme des légumes différents et la partie recommence.



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

Jeu Actif | Salade de légumes

5-6 / 6-8





Objectif de cette activité

Promouvoir l'importance de boire de l'eau

Matériel requis

- ✓ Un verre ou petit contenant en plastique résistant par jeune

Déroulement

1. L'animateur demande aux jeunes de poser le verre d'eau rempli sur leur tête, qu'ils tiendront à l'aide d'une main.
2. L'animateur nomme un meneur.
3. Les jeunes sont réunis sur la ligne de départ.
4. Au signal, le meneur dit « Partez! ».
5. Tous les joueurs suivent le meneur qui court devant eux.
6. Les joueurs ne doivent pas dépasser le meneur.
7. Le meneur fait différents mouvements durant le parcours : sauter sur un pied, ramper, marcher de reculons, etc.
8. Les autres joueurs doivent l'imiter sans échapper d'eau.
9. À la ligne d'arrivée, le joueur qui aura échappé le moins d'eau sera le joueur gagnant et il sera le meneur pour la prochaine partie.
10. Lorsque le nouveau meneur est nommé, l'eau qui reste dans le verre des autres joueurs sera versée sur le meneur (l'animateur doit encadrer adéquatement cette étape).

La partie reprend avec le nouveau meneur.



Objectif de cette activité

Promouvoir l'importance de boire de l'eau



FICHE
49

Matériel requis

- ✓ 1 gros verre ou seau d'eau par joueur

Déroulement

1. L'animateur sépare le groupe en équipes égales (équipes d'environ 4 à 5 personnes).
 2. Les joueurs de chaque équipe s'assoient en file, les uns derrière les autres.
 3. Le premier joueur de la file remplit son verre d'eau et le tient sur sa tête d'une main.
 4. Au signal, le premier joueur de la file penche sa tête en arrière, sans se retourner pour verser l'eau dans le verre de l'équipier suivant.
 5. Celui-ci essaie d'en récupérer le plus possible en gardant son verre par terre et en le tenant d'une seule main.
 6. Lorsqu'il n'y a plus d'eau dans le verre du premier joueur, le deuxième joueur met le verre sur sa tête et il fait la même chose avec le joueur 3, et ainsi de suite.
7. L'équipe qui a le plus d'eau dans le dernier verre est l'équipe gagnante.
 8. Le joueur qui était à la fin va remplir le verre d'eau, il se place au début de la file et la partie recommence au signal de l'animateur.



Jeu Actif | Eau voyageuse

★ Multidôme



BANQUE D'ACTIVITÉS EN ALIMENTATION

FICHE
50



Multiâge

Jeu Actif | Tout trempé!

Objectif de cette activité

Promouvoir l'importance de boire de l'eau

Matériel requis

- ✓ Un bol de plastique par joueur
- ✓ Matériel pour faire un petit parcours : haie, cerceaux, cordes, etc.

Déroulement

1. L'animateur demande aux joueurs de se placer en file indienne devant la ligne de départ.
2. L'animateur fait une démonstration du parcours. Ex. : marcher en équilibre sur une corde déposée par terre, enjamber une haie, sauter pieds joints dans des cerceaux, etc.
3. Chaque joueur doit faire le parcours.
4. Le but est d'arriver à la fin avec de l'eau dans son bol.

Variantes

Au premier tour, les joueurs peuvent tenir le bol dans leur main.

Au deuxième tour, ils le tiennent à deux mains.

Au troisième tour, ils le tiennent sur leur tête à une main.

Au quatrième tour, ils font le parcours de reculs, etc.



! | Bibliographie Liens Internet

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé. *Bouger en jouant, j'en mange!* Campagne Bouger j'en mange. [En ligne] [www.bougerjenmange.ca] (consulté le 20 septembre 2012).

Audet, M.-M. et A. Laroche. *Document d'accompagnement pour les animateurs de camps de jour. Le plaisir de bien manger et de bien bouger.* Sherbrooke. 23 p.

Conseil Sport Loisirs de l'Estrie, Kino Québec et Forum jeunesse Estrie. Banque de 100 jeux.

Fondation des maladies du cœur du Québec. *Sois futé, bois santé!* Programme conçu par la British Columbia Pediatric Society adapté pour le Québec. 2009. 102 p.

Fortin, M., C. Lavigne et M. Auray. *Alimenta-jeu – Amusez-vous tout en faisant des liens avec la saine alimentation.* Projet Manger Rire Courir. MRC de Coaticook. Coaticook. 44 p.

Ministère de la Santé et des Services sociaux. *La vision de la saine alimentation.* [En ligne] [www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/visionsainealimentation/] (consulté le 16 mai 2012).

Consultation OMS/FAO d'experts sur le régime alimentaire, la nutrition et la prévention des maladies chroniques (2002 : Genève, Suisse) Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques : rapport d'une Consultation OMS/FAO d'experts, 28 janvier-1er février 2002.

Bricoler et chanter

Éducatout. www.educatout.com

Momes. www.momes.net

Têtes à modeler. www.teteamodeler.com

Cuisiner

Le festin enchanté de Cru-Cru. www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/accueil.php

Lunchs de toutes les couleurs. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-289-19F.pdf>

Nos petits mangeurs. www.nospetitsmangeurs.org

Visiter

Bonjour Québec. www.bonjourquebec.com (Rechercher : Ferme agrotouristique Cantons-de-l'Est)

Ferme agrotouristique au Québec (Cantons-de-l'Est). http://www.quebecvacances.com/visite-de-ferme_cantons-de-lest

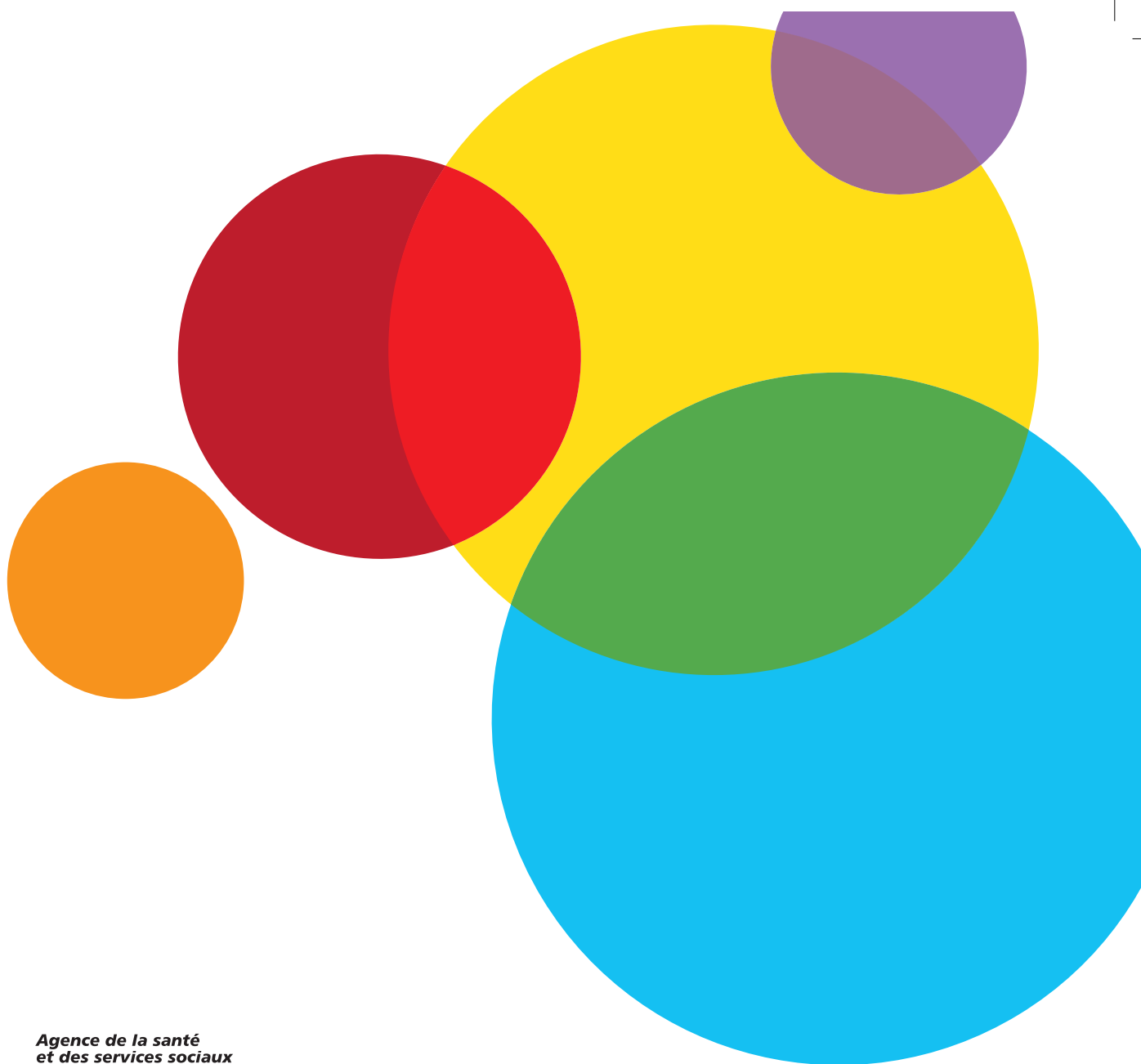
S'informer

Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec. www.mapaq.gouv.qc.ca

Extenso. www.extenso.org

Naître et grandir. www.naitreetgrandir.com

Saines habitudes de vie. www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca



Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Estrie

Québec

