

Jeu de mémoire nutrition

Art d'écriture



Jeu de table, de société

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 2

1

Contexte

Ce jeu de mémoire éducatif offre la possibilité de développer la mémoire visuelle des enfants tout en apprenant à identifier des éléments de la nutrition.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance

Conditions de réussite :

Un animateur assure la régulation du jeu pour chaque groupe

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer les connaissances sur la nutrition, alimentation et activité physique

Objectif pédagogique

- Exercer et développer sa mémoire autour des principaux repères nutritionnels



Matériel et préparation

2 séries de 36 cartes avec des illustrations. Pour cela différentes solutions :

- Soit une impression des cartes du jeu des 7 collections d'ICOFAS
- Soit la réalisation par les enfants de leurs cartes

Déroulement

2

Séance 1 : Reconnaissance des familles nutrition

A partir des 49 cartes du jeu des 7 collections de la marche des goûters qui servent à la séance 2 pour jouer, chaque enfant à son tour retourne une carte et l'associe à la carte de la famille nutritionnelle correspondante.

Séance 2 : Réalisation du jeu de mémoire (type memory)

Pour ce jeu, une répartition en équipes de 3 à 5 enfants est nécessaire.

Le but est de mémoriser l'emplacement des différentes cartes afin de retourner successivement les 2 cartes identiques formant la paire pour les remporter.

En début de partie, disposer les 2 jeux de 49 cartes de la marche des goûters face cachées sur la table. On les range en colonne de manière à former un grand rectangle de 14 cartes par 7 cartes.

Le premier joueur retourne deux cartes au hasard, 2 possibilités :

- Les 2 cartes sont identiques, il les ramasse et les met devant lui, cela représentera les « cartes gagnées », il peut rejouer.
- Les 2 cartes sont différentes, il les laisse au même endroit, essaye de mémoriser leur emplacement et les retourne face cachée.

Le joueur suivant procède de même en retournant à nouveau 2 cartes et en essayant de retrouver les paires identiques. On procède ainsi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cartes sur la table.

Le vainqueur est le joueur qui a cumulé le plus de cartes.

Un animateur par équipe est nécessaire.

Variantes

Version simplifiée du jeu de mémoire

En fonction de l'âge des enfants, on peut réduire le nombre de carte. Pour les enfants de 4/5 ans ; on peut jouer avec $14 \times 2 = 28$ cartes ou $7 \times 2 = 14$ cartes.

Pour habituer les joueurs aux différents motifs, on peut faire les premières parties face visible, les joueurs doivent alors retrouver les paires de cartes. Chacun à leur tour, ils prennent deux cartes identiques, identifient l'illustration et les disposent devant eux.



Version plus complexe du jeu de mémoire

On apprend à reconnaître aux enfants les familles de nutrition Cette version permet par le dialogue et le jeu d'aborder la notion de repas équilibrés et variés et d'associer les aliments à leur famille d'aliments.

Pour cette version, les cartes ne sont pas identiques (les 49 cartes ne sont pas en double), l'idée étant d'associer à chaque carte d'aliment sa famille d'aliment.

Exemples :

Compote, Fruits d'automne, Tomate ou carotte, Fruits d'été, Pomme ou poire, Agrume, Fruit d'ailleurs	Cartes avec pour titre Famille des fruits et légumes
Pain complet, Pain perdu, Pain grillé, Pain de mie, Baguette, Pain en tranche, Biscotte	Cartes avec pour titre Famille du pain et des céréales
Lait, Fromage	Cartes avec pour titre Famille du lait et produits laitiers
Beurre	Cartes avec pour titre Famille matières grasses ajoutées
Chocolat, Confiture, Miel	Cartes avec pour titre Famille produits sucrés
Jus de fruit, Tisane, Jus de légume, Eau robinet, Eau fantaisie, Eau gazeuse	Cartes avec pour titre Famille des boissons
Marche à la campagne, Marche à la mer, Marche à la montagne, Marche en ville, vélo, Trotinette, Rollers	Cartes avec pour titre Famille de l'activité physique
Jardinage, Rondes ou danses, Équitation, Activités aquatiques, Jeux de ballons, Corde ou marelle, Structures de jeux	Cartes avec pour titre Famille de l'activité physique
Natation, Danses rythmiques, Avec ballon, Avec raquette, Athlétisme ou course, Arts martiaux, Escalade	Cartes avec pour titre Famille de l'activité physique

Autre variante

On utilise les cartes du jeu des 7 collections. Au moment où un joueur associe une paire (fille/fils – père/mère – grand-père/grand-mère), il raconte une histoire. Les autres joueurs votent s'ils ont trouvé l'histoire en accord avec les cartes ou pas. Le joueur continue si le vote majoritaire indique que l'histoire est en accord avec les cartes.

Ressource : jeu des 7 collections de la marche des goûters

Fiche connaissance : Messages nutrition santé



Recommandations nationales

ALIMENTATION

Fruits et légumes

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit

Lait et produits laitiers

3 ou 4 par jour

Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

1 ou 2 fois par jour

Matières grasses ajoutées

En limiter la consommation

Produits sucrés

En limiter la consommation

Boissons

De l'eau à volonté

Sel

En limiter la consommation

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

