

Olympiades nutrition

Art du spectacle vivant
et jeux



Grand jeu

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1 à 2

1

Contexte

Ce grand jeu de challenge par équipe permet d'appréhender la nutrition en globalité en donnant autant d'importance à l'alimentation qu'à l'activité physique. Ce jeu sollicite et développe chez les enfants des connaissances en nutrition tout en pratiquant de l'activité physique.

La diversité de pratiques nutritionnelles est valorisée en proposant des challenges divers à la fois en alimentation (fruits et légumes, pain et céréales, l'eau) et en activité physique (loisirs actifs, sports et déplacements actifs).

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et réalisation

Conditions de réussite :

Expliciter les règles du jeu avant de débiter la partie et donner des exemples
Prévoir un espace sécurisé pour bouger

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Développer les connaissances en nutrition, alimentation et activité physique
- Développer l'envie et le plaisir de pratiquer de l'activité physique en situation collective

Objectifs pédagogiques

- Adopter une stratégie pour gagner en équipe
- Se dépasser seul et avec l'équipe



Matériel et préparation

- Grand plateau de jeu de l'oie géant, un dé géant et autant de pions géants qu'il y a d'équipe (confectionnés ou non par les enfants)
- Une règle du jeu en grand format lisible et consultable par tous tout au long de la partie
- Une liste d'épreuves et/ou d'énigmes sur l'alimentation et l'activité physique
- Des stands alimentation et activité physique autour du jeu géant

Déroulement

Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

Séance 1

Présentation de la règle du jeu aux enfants - Olympiades sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique

Cases blanches : il ne se passe rien

Cases vertes : case bonus, avancer jusqu'à la prochaine case blanche

Cases bleues : case challenge activité physique ou alimentation, avancez d'une case supplémentaire au prochain tour si réussi

Cases jaunes : case quizz nutrition, avancer d'une case supplémentaire au prochain tour si réussi

Cases roses, les cases spéciales :

6 -> au goûter des tartines de confiture, avancer à la case 12

19 -> consommation de soda, patienter deux tours

31 -> course de vélo, avancer à la case 38

42 -> excès de jeux vidéo, avancer à la case 30

53 -> dégustation de fruits, avancer à la case 56

58 -> séance à la piscine, avancer d'une case



Activités

Les enfants en équipe lancent le dé et tombent sur les différentes cases du jeu.

Exemples de challenges activité physique et alimentation

Viser une cible, un panier / un parcours à vélo, à trottinette / Représentation corporelle de mots de la nutrition...

Boite à toucher pour reconnaître des aliments / Dégustation de différents pains les yeux bandés / Reconnaissance d'épices ou herbes aromatiques / Reconstruction de puzzle de fruits et légumes...

3

Pour les exemples de quizz nutrition référez vous aux questions des champions en nutrition à télécharger en ressource.

Variantes

Confection du plateau de jeu par les enfants ou adultes

Sur une grande bâche, alterner la production de cercles (pour les cases de jeu) de couleurs différentes puis les numérotés de 1 à 62.

Atelier d'écriture des challenges et quizz par les enfants

Référez vous à la fiche « Jeu de l'oie nutrition »

Pour un autre grand jeu à énigme

Référez vous à la fiche « Chasse au trésor » ou encore « Géocache nutrition »

Ressources : vidéo et fiche questions pour des champions en nutrition

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique



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

