

Table ronde :

## Activités ludiques autour de l'alimentation



### Objectifs :

- ✓ Identifier et nommer les aliments
- ✓ Connaître les lieux où l'on peut acheter des produits
- ✓ Connaître les familles d'aliments
- ✓ Expliquer ce que l'on mange ou non, ce que l'on cuisine
- ✓ Comprendre ce qu'est un régime alimentaire
- ✓ Expliquer à quelle fréquence manger certains aliments

### Proposition de progression

Supports utilisés :

- Cartes visuels d'aliments (on pourra changer avec des photos d'aliments que les personnes mangent régulièrement)
- Cartes visuels de lieux où acheter les aliments format A6
- Etiquettes grand format A7 vierges
- Cartes familles d'aliments (avec les aliments notés)
- Fiche récapitulative des familles d'aliments
- Pyramide alimentaire
- (catalogue publicitaire)

- 1) En collectif ou en sous-groupe : nommer les aliments puis associer ces aliments au(x) lieu(x) où les personnes les achètent.
- 2) Faire observer une pyramide alimentaire, faire repérer les familles puis associer les visuels aux étages de la pyramide. Lors de la séance suivante, on disposera les cartes Famille d'aliments sur une table. Chaque participant choisit 2 cartes visuels d'aliments, nomme les aliments et les place sous la bonne famille.
- 3) Memory des aliments avec 6 à 8 cartons visuels et 6 à 8 cartes mots
- 4) Jouer aux 7 familles des aliments avec des sous-groupes qui joueront avec 3 familles. Ils auront à leur disposition la fiche récapitulative des familles avec lesquelles ils jouent.

**Variantes** : On peut proposer aux participants de créer eux-mêmes les cartes mots en leur faisant rechercher les mots dans un catalogue ou vérifier l'orthographe des mots à partir d'un catalogue.

Proposer de choisir des cartes pour faire un menu/ expliquer une recette...

Certaines activités sont tirées ou inspirées du Guide pédagogique pour l'animation d'un ASL Santé nutrition.

**RADyA** - [contact@radya.fr](mailto:contact@radya.fr) / [www.aslweb.fr](http://www.aslweb.fr)

© Document conçu par le RADyA, ne pas utiliser à des fins commerciales ou de formation de formateur

## Visuels lieux à agrandir (format minimum A6)

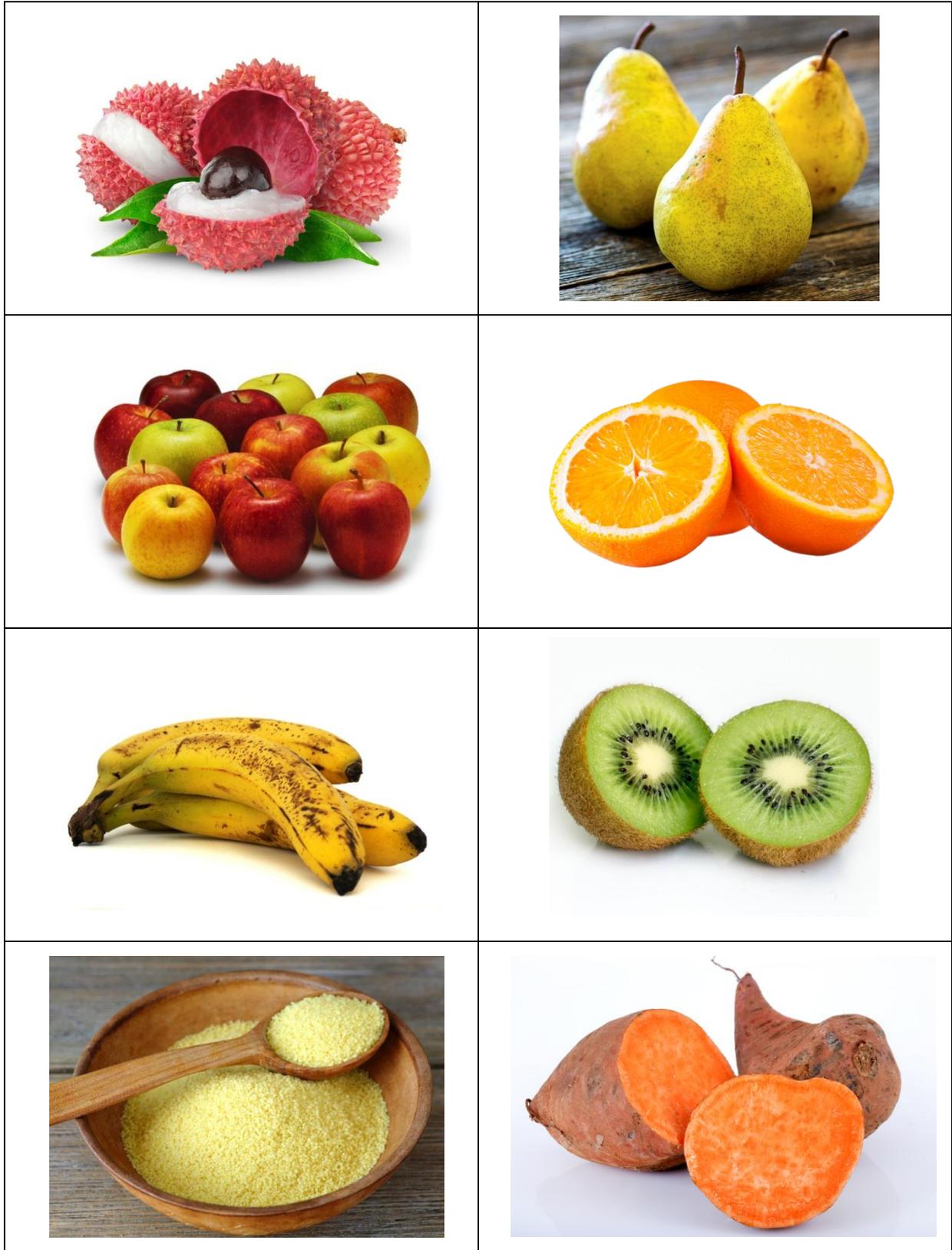
Si possible, utilisez des photos provenant de votre quartier/ville

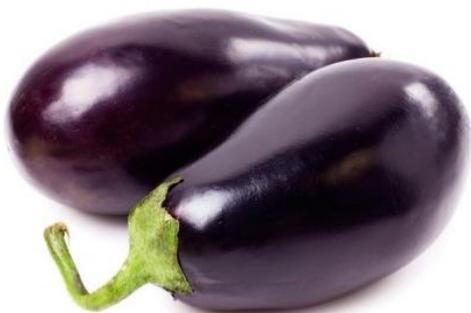
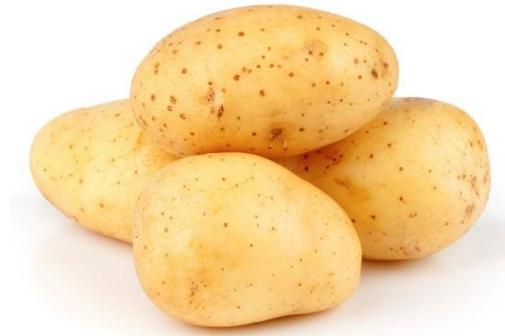


## Fiche récapitulative des familles d'aliments

<p><b>Famille des légumes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade</li> <li>- Tomate</li> <li>- Poivron</li> <li>- Aubergine</li> <li>- Brocolis</li> <li>- Betterave</li> </ul>	<p><b>Famille des légumineuses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentilles</li> <li>- Fèves</li> <li>- Pois cassés</li> <li>- Haricots rouges</li> <li>- Haricots blancs</li> <li>- Pois chiches</li> </ul>	<p><b>Famille des Féculents</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riz</li> <li>- Semoule</li> <li>- Patate douce</li> <li>- Pomme de terre</li> <li>- Pâtes</li> <li>- Pain</li> </ul>
<p><b>Famille des produits laitiers et alternatives végétales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lait</li> <li>- Yaourt</li> <li>- Fromage blanc</li> <li>- Fromage</li> <li>- Lait d'amande</li> <li>- Lait de soja</li> </ul>	<p><b>Famille des produits gras et/ou sucrés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sodas</li> <li>- Bonbons</li> <li>- Chocolat</li> <li>- Gâteaux</li> <li>- Chips</li> <li>- Boissons alcoolisées</li> </ul>	<p><b>Famille des protéines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poulet</li> <li>- Saumon</li> <li>- Œuf</li> <li>- Tofu</li> <li>- Poisson blanc</li> <li>- Thon</li> </ul>
<p><b>Famille des fruits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiwi</li> <li>- Banane</li> <li>- Orange</li> <li>- Pomme</li> <li>- Poire</li> <li>- Litchi</li> </ul>	<p><b>Famille des matières grasses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Huile</li> <li>- Beurre</li> <li>- Noisettes</li> <li>- Amandes</li> <li>- Noix de cajou</li> <li>- Avocat</li> </ul>	

Visuels aliments (format A7, comme les étiquettes)

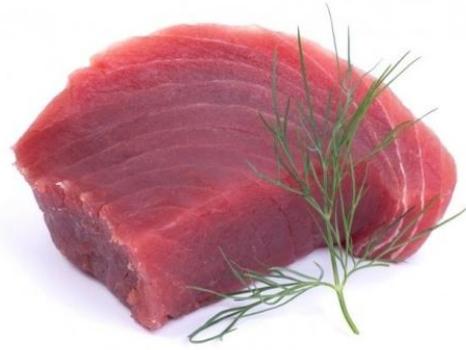












**Cartes mots pour Mémory (exemples)**

<b>Un Kiwi</b>	<b>Une poire</b>	<b>Une pomme</b>
<b>Une banane</b>	<b>Une orange</b>	<b>Un litchi</b>
<b>Une aubergine</b>	<b>Un brocoli</b>	<b>Une salade</b>
<b>Une betterave</b>	<b>Un poivron</b>	<b>Une tomate</b>