PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Bien se nourrir

2008 - fiche modifiée le 07 juillet 2009

Un jeu sur l'alimentation, avec activités

Jeu éducatif sur l'alimentation et les exercices physiques. Il offre un support ludique pour aborder les tout premiers savoirs relatifs à la pyramide alimentaire et faire comprendre l'équilibre entre apport et dépense d'énergie.

Support	Jeu de table
Âge du public	A partir de 5 ans
Thèmes associés à cet outil	Activité physique, Alimentation
Obtention	En centre de prêt
Participants	De 2 à 4
Prix	Gratuit

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel:

- 1 plateau de jeu
- 1 pion Pipo Puréedepois
- 9 mains de couleurs différentes représentant des symboles d'aliments (1x jaune, 1x rouge, 1x vert, 1x rose, 1x orange, 2x bleu, 2x marron)
- 14 cartes d'exercices physiques
- 1 caddie (= carte en carton)
- 4 tampons
- 2 blocs de feuilles à tamponner (de chacun 50 feuilles)
- 1 dé
- 1 corde à sauter
- 1 règle du jeu
- 1 guide alimentaire

Concept:

Un jeu éducatif pour une alimentation saine, à associer avec des exercices physiques, pour 2 à 4 joueurs de 5 à 99 ans.

La famille Puréedepois vient d'une planète très éloignée et a atterri tout à fait par hasard sur la terre avec sa soucoupe volante. Dans un supermarché, les Puréedepois s'étonnent de la multitude d'aliments. Sur leur planète, il n'y a que des algues gluantes verdâtres. Ils se mettent à goûter à tout ce qu'ils trouvent : fromage, chocolat, beurre, prunes, pizza congelée, épinards, chips, sardines en boîte, confiture de framboises ….
Tout à coup, leurs visages changent de couleur et Pipo se met à gémir : « Qu'est-ce que j'ai mal au ventre ! ». Et papa Puréedepois d'ajouter : « Oh ! Et moi, je ne peux même plus bouger » ! Tous se rendent compte qu'ils ont beaucoup trop mangé mais ils ne savent pas quelles portions leur auraient convenu ? Pouvez-vous les aider ?

Dans le guide alimentaire joint au jeu, vous trouverez des informations utiles et des suggestions adaptées aux enfants sur le thème "Alimentation" et "Exercices physiques".

Objectifs

- Apprendre tout en jouant quels sont les aliments bons pour la santé et les quantités à consommer par jour
- Apprendre aussi que se dépenser et bouger est la meilleure façon d'équilibrer son bilan énergétique.
- Prendre conscience de ses habitudes alimentaires.

Conseils d'utilisation

Durée de la partie : env. 20 minutes

Pendant la partie, le joueur récupère les aliments dont son corps a besoin au cours d'une journée. Il faut cependant faire attention à les récupérer dans les bonnes quantités. La pyramide d'aliments illustrée sur la feuille à tamponner indique quels aliments on peut manger par jour et dans quelles quantités : chaque case de la pyramide représente une portion de l'aliment correspondant.

Le but du jeu est de tamponner en premier sur sa feuille tous les aliments de la pyramide.

Bon à savoir

Titre en allemand : "Besser-Esser : Das Ernährungs- und Bewegungsspiel"
Idée : Stefanie Warich & Wolfgang Dirscherl - Illustration : Sebastian Coenen
Conseils d'expert : Maritta Hermani, Sonja Mannhardt

(Mise à jour : juillet 2018)

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

HABA, Habermaaß GmbH
August-Grosch-Straße 28-38
96476 - Bad Rodach
Allemagne
+49 (0)9564 929 446 - info@haba.de
http://www.haba.de

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be
Catalogue : http://www.clps.be/outils-pédagogiques

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme
+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be
http://www.clps-hw.be

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental
+32 (0)69 22 15 71 - contact@clpsho.be
http://www.clpsho.be

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg
+32 (0)84 31 05 04 - clps.lux@skynet.be
http://www.clps-lux.be
Catalogue : http://bit.ly/1AfCwMD

Centre local de promotion de la santé de Namur
+32 (0)81 75 00 46 - info@clpsnamur.be
http://www.clpsnamur.be
Catalogue : http://www.clps-namur.be/documentation/

L'avis de PIPSa

Appréciation globale

Ce jeu au graphisme coloré propose un matériel robuste et de qualité adapté aux petites mains enfantines. Il offre un support ludique agréable pour aborder les tout premiers savoirs relatifs à la pyramide alimentaire et faire comprendre l'équilibre entre apport et dépense d'énergie. Renforcé par une dynamique ludique cohérente avec le thème (activité physique associée), le jeu utilise la main pour concrétiser la compréhension de la notion de portion. Le découpage analytique de l'alimentation - illustré par la pyramide - reste toutefois "intellectuel", en-dehors du ressenti alimentaire des enfants et éloigné de leurs pratiques quotidiennes.

Le manuel de jeu, accompagné d'un carnet simple et bien rédigé, permet à l'enseignant/parent de situer l'importance des différents groupes alimentaires pour l'enfant, de même que l'activité physique.

Conçu pour une utilisation familiale, le jeu peut sans difficulté être adapté pour une utilisation de groupe.

Objectifs de l'outil

- Prendre conscience de la proportion des différents aliments dans une alimentation équilibrée, à l'aide de la pyramide alimentaire
- Prendre conscience de l'équilibre nécessaire entre apport et dépense énergétique

Public cible

De 4 à 7 ans

Utilisation conseillée

Enrichir les propositions ludiques et pédagogiques en faisant par exemple, citer des aliments des différents groupes alimentaires.

Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★☆
Attractif ★★★☆
Interactif ★★☆☆
Soutenant pour l'utilisateur ★★★☆
Soutenant pour la prom. de la santé ★★☆☆

Temps de préparation :

Points forts :

Support ludique agréable pour aborder les tout premiers savoirs.

Points d'attention :

Découpage analytique de l'alimentation, en-dehors du ressenti des enfants et éloigné de leurs pratiques quotidiennes.

Sujets abordés :

Pyramide alimentaire, activité physique.

Date de l'avis : 12 février 2009

Autour de l'outil

Journée découverte d'outils pédagogiques pour parler de l'alimentation : à Arlon, le 14 mars 2012

Autour des outils - publié le 07 mars 2012

Pour les enseignants, éducateurs, animateurs, formateurs, professionnels de la santé et de la promotion de la santé. Les inscriptions sont encore ouvertes !

Lire la suite