



PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé



Le p'tit toqué

2012 - fiche modifiée le 12 novembre 2012

Le jeu des gourmets et des gourmands

Un jeu familial sur l'équilibre alimentaire. Les joueurs-chefs de cuisine doivent composer un menu équilibré à l'aide des cartes aliments, ustensiles et activités physiques. Les cartes pièges et conseils dynamisent la partie.



Support	Jeu de table
Âge du public	A partir de 7 ans
Thèmes associés à cet outil	Activité physique, Alimentation
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	De 2 à 6
Prix	29,90 €

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- Les cartes du jeu
 - 122 cartes aliments (pour la constitution des menus)
 - 12 cartes pièges - 18 cartes ustensiles - 22 cartes activités physiques
 - 70 cartes conseils (indiquent une action à réaliser)
 - 25 cartes de recettes (pour cuisiner après la partie)
- Un dé à 6 faces (catégories d'aliments, joker et conseils)
- 6 tapis de jeu (pour positionner les cartes)
- Règle du jeu
- Une toque de chef (pour le gagnant)
- [Notice d'utilisation](#) (PDF)

Concept :

Simple et facile d'accès, le p'tit toqué s'adresse à un large public. Il s'inscrit comme un véritable outil d'aide aux parents. En s'amusant, les enfants découvriront que bien se nourrir est un plaisir à la portée de tous !

"Tu es chef de cuisine. Défie ta famille et tes amis en constituant un repas équilibré ! Utilise les faces du dé représentant les différentes catégories d'aliments. A l'aide des cartes que tu pioches, combine tes aliments avec les bons ustensiles de cuisine. Pénalise ton adversaire en lui faisant manger des aliments riches et en l'obligeant à faire du sport, ou en lui glissant une chenille dans sa salade !"

Objectifs

L'objectif général de ce jeu est de promouvoir des comportements favorables à la santé en matière de nutrition et d'activité physique régulière, et de fournir aux enfants les bases d'une bonne hygiène alimentaire.

Objectifs spécifiques :

- Initier un dialogue entre enfants et adultes au sein de la famille, mais aussi entre copains, au sein d'établissements scolaires, bibliothèques, centres sociaux, etc.
- Sensibiliser l'enfant aux aliments : l'aider à mémoriser les différentes catégories d'aliments, lui donner envie de les choisir et de les consommer, lui apprendre à cuisiner grâce aux cartes ustensiles de cuisine.
- Lui faire comprendre l'utilité de pratiquer une activité physique régulière.

- Aider les parents à améliorer leurs propres connaissances en matière de nutrition; susciter des échanges en matière d'éducation nutritionnelle au sein de la famille, rapprocher les membres de la famille autour de la cuisine et du plaisir de se retrouver à table.

Conseils d'utilisation

Il y a 2 niveaux de jeu possibles : pour les plus jeunes, il est possible de simplifier la règle du jeu en jouant sans les ustensiles de cuisine.

Durée d'une partie : environ 30 min

Chaque couleur (de carte et sur le dé) représente une catégorie d'aliments. Le menu doit comporter un aliment de chaque catégorie : 1 (ou plusieurs) légume, 1 protéine, 1 féculent, 1 matière grasse, 1 laitage, 1 fruit, 1 boisson, les ustensiles correspondants, 1 carte activité physique (+ celles qui compensent les aliments plaisir)

Le premier qui a composé son menu a gagné et remporte la toque du chef. A l'issue de la partie, possibilité de passer à la pratique, en cuisinant un repas avec les cartes de recettes fournies dans la boîte.

Bon à savoir

Le jeu est vendu en français et en anglais sur le site Internet du jeu, et est distribué en français en Belgique par Asmodée. La liste des magasins est disponible sur ce lien : www.jeu-le-petit-toque.com/index.php/boutiques/points-de-vente

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

To be one (2B1) / Sophie Besse
14, rue des Picoteuses
78350 - Jouy-en-Josas
France
+33 6 03 34 34 04 - sophie@2b1.fr
<http://www.jeu-le-petit-toque.com>

Dans les centres de prêt :

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon
+32 (0)10 62 17 62 - info@clps-bw.be
<http://www.clps-bw.be>
Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

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 de Mons-Soignies
+32 (0)64 84 25 25 - clps.documentation@yahoo.com
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

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/>

Cultures&Santé asbl
+32 (0)2 558 88 10 - info@cultures-sante.be
<http://www.cultures-sante.be>
Catalogue : <http://www.cultures-sante.be/centre-doc/pedagotheque.html>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
<http://www.clpsct.org>

L'avis de PIPSa

Appréciation globale :

Ce jeu familial offre un beau matériel attractif et de qualité à un public français, bon lecteur, qui aime jouer et qui a envie de cuisiner. Le processus ludique (entre « Les jeu de 7 familles » et « 1000 bornes ») propose, au terme d'un processus parfois long et répétitif, de réaliser un menu équilibré et de confectionner ensuite une des recettes proposées.

La thèse du concepteur, qui se situe dans la lutte contre l'obésité, induit une schématisation de la balance énergétique, au service du processus ludique. Ainsi, les aliments caloriques (= aliments « plaisir » dans le jeu) doivent être compensés par une activité physique pour maintenir la balance énergétique en équilibre. Cette vision dualisée induit l'idée que le plaisir ne se trouve pas dans les aliments sains, que les aliments plaisir sont inutiles pour la santé et que l'activité physique est une « punition ».

Les cartes « conseils » et « rejoue » font passer un message éducatif (bonnes manières à table) et normatif. Les activités physiques proposées, peu populaires, sont principalement individuelles, élitistes et payantes (karting !). Un rapprochement à faire avec les sponsors de l'outil ?

Le régime alimentaire (présence du fromage blanc) et les couleurs des catégories alimentaires correspondent aux références françaises.

Objectifs :

- Apprendre à classer les aliments habituels en catégories alimentaires
- Acquérir le réflexe de balance énergétique (les aliments caloriques doivent être compensés par une dépense énergétique)

Public cible :

Famille

Critères d'évaluation :

Cohérent 

Attractif 

Interactif 

Soutenant pour l'utilisateur 

Soutenant pour la prom. de la santé 

Temps de préparation :



Points forts :

Jeu utilisable en famille.

Points d'attention :

Pistes pédagogiques à concevoir.

Sujets abordés :

Alimentation équilibrée, balance énergétique.

Date de l'avis : 20 novembre 2012

L'avis des utilisateurs

un très bon outil 

publié le 25 février 2013 à 15h37 par Visiteur

C'est un jeu bien fait, il est complet et les visuels sont jolis. Les enfants s'amuse et c'est un outil précieux car il contient un grand nombre d'aliments, d'activités physiques et conseils qui amènent la discussion.