

## Fiche action « tête et jambes »

<b>Objectif de la séance</b>	Tester la capacité des enfants/adolescents à concevoir un déjeuner équilibré à partir d'un large choix d'aliments.
<b>Principe</b>	Répartis en 1 à 4 groupes (4 à 7 élèves), les élèves courent sous forme de relais pour récupérer sur un panneau vertical les aliments qui leur permettront de composer un repas équilibré (déjeuner). Le groupe d'élèves qui aura été le plus rapide à composer son plateau équilibré remporte le jeu. Entre le départ du relais et le panneau, un parcours d'obstacles peut-être imaginé (course en sac, course à reculons, saut à cloche pied, obstacles à éviter : cerceaux, plots...)
<b>Participants</b>	Dès niveau CE2.
<b>Lieu</b>	En extérieur ou dans un lieu couvert spacieux (gymnase, préau, etc.)
<b>Durée</b>	1 heure environ (pour une classe)
<b>Déroulement</b>	<p style="text-align: center;"><b>Préparation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se procurer le kit du jeu auprès du service Santé publique de l'UR MFA* ou de l'équipe Caaps*.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Séance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les élèves participants se répartissent en groupes (entre 2 et 4 groupes de 4 à 7 joueurs).</li> <li>▪ Ils réfléchissent ensemble à la composition de leur plateau et à l'ordre de passage.</li> <li>▪ Le premier élève de chaque groupe se place sur la ligne de départ, et les membres de son groupe s'alignent derrière lui.</li> <li>▪ Lorsque l'animateur donne le signal de départ et enclenche le chronomètre, l'élève :             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ s'élance sur une course d'obstacles (ou sans obstacle)</li> <li>➢ récupère un des aliments de son choix sur le panneau vertical situé au bout du parcours</li> <li>➢ dépose l'aliment sur le plateau situé sur la ligne de départ</li> <li>➢ tape dans la main du second membre de son équipe qui part à son tour récupérer un aliment.</li> </ul> </li> <li>▪ Le décompte du temps écoulé pour chaque équipe s'arrête lorsque le dernier des aliments composant le repas est déposé sur le plateau.</li> <li>▪ L'animateur évalue la qualité des plateaux. Si plusieurs plateaux sont équilibrés, l'équipe qui gagne est celle qui a été la plus rapide.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Evaluation du contenu du plateau</b></p> <p>Un plateau équilibré comporte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un féculent</li> <li>▪ Un légume cuit (non indispensable)</li> <li>▪ Une crudité (légume ou fruit)</li> <li>▪ Une portion de viande, poisson ou œuf (facultatif car recommandé 1 à 2x/jr)</li> <li>▪ Un produit laitier</li> <li>▪ De l'eau</li> </ul> <p>Il pourra comporter également (en plus des 6 aliments/boissons ci-dessus) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un produit gras et/ou sucré</li> <li>▪ Du pain</li> </ul>

### Matériel

- Panneaux de jeu (60 x 150 cm) sur support souple (cartonné) destinés à recevoir les aliments fixés grâce à du ruban adhésif double face et supports en acier pour maintenir le panneau à la verticale
- 1 à 4 jeux d'une quarantaine de cartes d'aliments
- 1 à 4 plateaux repas
- Matériel pour la course d'obstacles à prévoir par l'emprunteur.

*NB : l'ensemble de ce matériel est disponible sur simple demande auprès du service prévention de l'UR MFA et de l'équipe Caaps*

- Union régionale de la Mutualité Française Alsace. Coordonnées du service de santé publique: 03 88 55 91 72 ou [mfa@mf-alsace.com](mailto:mfa@mf-alsace.com)
- Comportements alimentaires des enfants et des adolescents : le pari de la santé ! Coordonnées de la coordination : 03 88 23 36 67 ou [fedoua.salim@ac-strasbourg.fr](mailto:fedoua.salim@ac-strasbourg.fr)

