

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Bien Manger, C'est Jouer !

Pour les enfants de 6 à 8 ans

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin des activités, les enfants seront capables de :

- Distinguer les aliments "souvent" des aliments "de temps en temps"
 - Reconnaître les différentes familles d'aliments
 - Comprendre l'importance de manger varié
 - Accepter qu'on peut se faire plaisir parfois sans culpabilité
-

1. RETOUR SUR LE SPECTACLE

Discussion collective (20 minutes)

Objectif : Permettre aux enfants d'exprimer ce qu'ils ont retenu et ressenti.

Questions pour discuter :

Question 1 : GRASSEL L'OGRE

"Qui est Grassel l'ogre ?" "Que veut-il manger ?" "Pourquoi ?"

Dessine Grassel ici dans la case ci-dessous.

Question 2 : POIREAU PRISONNIER

"Pourquoi Poireau est-il prisonnier ?" "Que représente-t-il ?"

Dessine Poireau ici dans la case ci-dessous.

Question 3 : AGRUME LÉGUMIER

"Quels aliments Agrume Légumier conseille-t-il ?"

Et toi, quels sont tes aliments préférés ?

1.

2.

3.

Activité créative : Mon Assiette Idéale (30 minutes)

DESSINE TON ASSIETTE IDÉALE

CÔTÉ GAUCHE : Souvent (tous les jours)

Exemples :      

Dessine tes aliments "souvent" ici.

CÔTÉ DROIT : Parfois (de temps en temps)

Exemples :     

Dessine tes aliments "parfois" ici.

 Explique tes choix :

Consigne : Dessiner une assiette avec des aliments « bons pour la santé » d'un côté et des aliments « à limiter » de l'autre. Expliquer ses choix à la classe.

2. COMPRENDRE LES ALIMENTS

Objectif : Différencier les aliments sains des aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés

Explications simples avec supports visuels

LES ALIMENTS QUI ME DONNENT DE LA FORCE

"Les aliments comme les fruits, les légumes, les céréales et les produits laitiers nous donnent de l'énergie et nous aident à grandir."

 **FRUITS** - À colorier

 **LÉGUMES** - À colorier

 **CÉRÉALES** - À colorier

 **LAITAGES** - À colorier

 **PROTÉINES** - À colorier

 **EAU** - À colorier

Je peux en manger : TOUS LES JOURS ! 

LES ALIMENTS PLAISIR

"Les aliments comme les bonbons, les chips ou les sodas sont bons de temps en temps, mais pas tous les jours, car ils contiennent trop de sucre, de gras ou de sel."

 **BONBONS** - À colorier

 **FRITES** - À colorier

 **SODAS** - À colorier

 **GÂTEAUX** - À colorier

 **PIZZA** - À colorier

 **SNACKS** - À colorier

Je peux en manger : PARFOIS ! 

(Anniversaires, fêtes, week-end...)

Jeu : "Le Panier de Courses" (25 minutes)

 **LE JEU DES PANIERS**

PANIER 1 : BON POUR LA SANTÉ 

Images à classer :

 Pomme  Carotte  Lait  Pain  Poisson  Salade  Banane  Fromage

PANIER 2 : À MANGER DE TEMPS EN TEMPS 

Images à classer :

 Bonbon  Frites  Soda  Cookies  Pizza  Glace  Gâteau  Hot-dog

 **RÈGLE : Coupe les images et colle-les dans le bon panier !**

Matériel nécessaire :

- Préparer des images d'aliments (fruits, légumes, bonbons, chips, etc.)
- Deux grands paniers ou boîtes décorées
- Ciseaux et colle pour chaque enfant

Déroulement :

1. Les enfants reçoivent une planche d'images d'aliments
2. Ils découpent les images
3. Individuellement ou en petits groupes, ils classent les aliments dans deux paniers
4. Mise en commun et discussion sur les choix difficiles

3. ACTIVITÉS LUDIQUES

Objectif : Renforcer les messages de manière amusante

Activité 1 : La Chasse aux Aliments (30 minutes)

 **MISSION CHASSE AUX ALIMENTS**

 **TA MISSION** : Trouver tous les aliments cachés dans la classe ou la cour !

AFFICHE À COMPLÉTER :

Colonne 1 : JE PEUX EN MANGER SOUVENT

Colle ici les images trouvées :

Colonne 2 : JE PEUX EN MANGER PARFOIS

Colle ici les images trouvées :

 Score : ___/20 aliments trouvés

Déroulement :

- Cacher des images d'aliments dans la classe ou la cour
- Les enfants doivent les trouver
- Coller les images sur une grande affiche en deux colonnes
- Compter ensemble combien d'aliments dans chaque colonne

Activité 2 : Fabriquer un "Super-Héros des Légumes" (40 minutes)

 MON SUPER-HÉROS LÉGUME 

CRÉE TON PERSONNAGE LÉGUME !

Nom de mon héros : _____

Mon légume choisi :

Carotte Brocoli Tomate Poireau Autre : _____

DESSINE TON HÉROS ICI :

(Grand espace de dessin)

SES SUPER-POUVOIRS :

1. _____
2. _____
3. _____

SON HISTOIRE :

Idées de super-héros :

CAPITAINE CAROTTE

"Je donne une super vue !"

Pouvoir : Vision nocturne grâce à la vitamine A

SUPER BROCOLI

"Je rends super fort !"

Pouvoir : Force et énergie grâce aux vitamines

MADAME TOMATE

"Je protège du soleil !"

Pouvoir : Protection de la peau avec le lycopène

POIREAU LE BRAVE

"Je défends contre les microbes !"

Pouvoir : Bouclier anti-virus

Déroulement :

- Créer un personnage avec des légumes (dessin, collage, ou en 3D avec de vrais légumes)
 - Inventer son histoire et ses pouvoirs
 - Présenter son héros à la classe
 - Exposition des créations
-

4. PROLONGEMENTS À LA MAISON

Objectif : Impliquer les parents dans la réflexion

Mission pour la Semaine

MES MISSIONS À LA MAISON

MISSION 1 : LE GOÛTER SAIN

"Demande à tes parents de t'aider à préparer un goûter sain."

Ce que j'ai préparé :

Dessine ton goûter ici :

(Espace de dessin)

★ C'était délicieux : OUI NON

MISSION 2 : MON CARNET ALIMENTAIRE

"Dessine ou écris ce que tu as mangé aujourd'hui."

Petit-déjeuner : 

Déjeuner : 

Goûter : 

Dîner : 

 **Montre-le à tes camarades !**

 **BONUS : Photo ou dessin à rapporter !**

Ressource pour les Parents

 **FICHE PARENTS : GOÛTERS SAINS**

IDÉES DE GOÛTERS ÉQUILIBRÉS :

OPTION 1 : Fruité

 Pomme coupée +  Quelques amandes +  Compote sans sucre ajouté

OPTION 2 : Lacté

 Yaourt nature +  Fruits frais +  Cuillère de miel

OPTION 3 : Céréales

 Pain complet +  Beurre +  Carré de chocolat noir

OPTION 4 : Crétatif

 Bâtonnets de légumes +  Fromage frais +  Raisins

RECETTES SIMPLES À FAIRE ENSEMBLE :

BANANA BREAD MAISON

Ingédients :

- 3 bananes mûres
- 2 œufs
- 200g farine complète

- 50g sucre (optionnel)
- 1 sachet levure

Préparation (30 min) :

1. Écraser les bananes
2. Mélanger avec les œufs
3. Ajouter farine, sucre, levure
4. Cuire 45 min à 180°C

COOKIES AUX FLOCONS D'AVOINE

Ingrédients :

- 2 bananes écrasées
- 200g flocons d'avoine
- 50g pépites de chocolat
- 1 c. à soupe miel

Préparation (20 min) :

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Former des boules
3. Aplatir sur une plaque
4. Cuire 15 min à 180°C

ASTUCES :

- Impliquez votre enfant dans la préparation
- Expliquez les bienfaits des ingrédients
- Variez les goûters chaque jour
- Privilégiez l'eau comme boisson

ÉVITER :

- Les goûters industriels trop sucrés
- Les sodas et jus sucrés
- Les portions trop grandes

5. RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Livres recommandés

BIBLIOTHÈQUE NUTRITION

"LE LOUP QUI VOULAIT MANGER SAIN"

Auteur : Orianne Lallemand



Âge : 5-8 ans

"BON APPÉTIT ! MONSIEUR LAPIN"

Auteur : Claude Boujon



Âge : 4-7 ans

"LA SOUPE AUX CAILLOUX"

Auteur : Anaïs Vaugelade



Âge : 5-8 ans

"LA CHENILLE QUI FAIT DES TROUS"

Auteur : Eric Carle



Âge : 3-6 ans

Chansons et comptines

CHANSONS À APPRENDRE

"POMME, PÊCHE, POIRE, ABRICOT"

(Traditionnelle)

Pomme, pêche, poire, abricot Y'en a une, y'en a une Pomme, pêche, poire, abricot Y'en a une qui est en trop C'est l'abricot qui est en trop !

"LA CHANSON DES LÉGUMES"

(À créer avec la classe)

Dans mon jardin, il y a des radis, Il y a des choux et des brocolis, Rouge, vert, orange et jaune, Dans mon assiette, tout est beau !

Colorie les légumes de la chanson :

 Radis (à colorier)  Choux (à colorier)  Brocolis (à colorier)

Vidéos éducatives suggérées

- "C'est pas sorcier : L'alimentation"
- "1 jour, 1 question : C'est quoi, la malbouffe ?"
- "Vinz et Lou : Manger, bouger"

PAGES DE COLORIAGE BONUS

Coloriage 1 : Le Marché des Saveurs

LE MARCHÉ MAGIQUE

Stand :  FRUITS & LÉGUMES 

À colorier :

 Pomme  Banane  Carotte  Salade  Orange  Raisin  Brocoli  Tomate

Personnages à dessiner :

 Le vendeur  La vendeuse   Les enfants qui font les courses

Consigne : Colorie tous les fruits et légumes avec de belles couleurs !

Coloriage 2 : Les Super-Héros Aliments

SUPER-HÉROS NUTRITION

CAPITAINE CAROTTE

Cape orange à colorier

Badge avec un "C"

Slogan : "SUPER VUE !"

(Espace pour dessiner le héros)

WONDER BROCOLI

Costume vert à colorier

Badge avec un "B"

Slogan : "FORCE ET ÉNERGIE !"

(Espace pour dessiner le héros)

MADAME POMME

Costume rouge à colorier

Badge avec un "P"

Slogan : "SANTÉ PARFAITE !"

(Espace pour dessiner le héros)

Consigne : Colorie tes super-héros préférés et invente-leur des phrases magiques !

Coloriage 3 : Ma Famille à Table

REPAS EN FAMILLE

Notre cuisine

 MAMAN (à dessiner et colorier)

 PAPA (à dessiner et colorier)

Notre table

Aliments sur la table : 

 MOI (à dessiner et colorier)

 FRÈRE/SŒUR (à dessiner et colorier)

Consigne : Dessine ta famille autour de la table et colorie votre repas préféré !

Mon plat préféré : _____

Coloriage 4 : Le Jardin Potager

MON JARDIN POTAGER

 SOLEIL (à colorier)

Rangée 1 :

 CAROTTES (à colorier)  TOMATES (à colorier)

Rangée 2 :

 SALADES (à colorier)  CONCOMBRES (à colorier)

Décoration :

 FLEURS (à colorier)  ABEILLES (à colorier)

Consigne : Colorie le jardin et ajoute d'autres légumes que tu aimes !

ÉVALUATION SIMPLE

Grille d'observation pour l'enseignant

GRILLE D'OBSERVATION

NOM DE L'ENFANT : _____

COMPÉTENCES OBSERVÉES :

- Participe avec enthousiasme Distingue aliments "souvent" / "parfois" Connaît les familles d'aliments
Comprend la notion d'équilibre S'exprime sans jugement sur les goûts Manifeste de la curiosité

OBSERVATIONS PARTICULIÈRES :

PROGRÈS NOTABLES :

Trace des apprentissages

Le **Carnet du Petit Cuisinier** (créé pendant les activités) servira de trace des apprentissages avec :

- Dessins personnels
 - Collages d'aliments
 - Créations de super-héros
 - Carnet alimentaire de la semaine
-

PLANNING TYPE D'UNE SÉQUENCE COMPLÈTE

Séance 1 (45 minutes) : Retour sur le spectacle

- **10 min** : Discussion collective sur les personnages
 - **30 min** : Activité "Mon assiette idéale"
 - **5 min** : Présentation des créations
-

Séance 2 (45 minutes) : Comprendre les aliments

- **15 min** : Explications avec supports visuels
 - **25 min** : Jeu "Le panier de courses"
 - **5 min** : Bilan et questions
-

Séance 3 (45 minutes) : Chasse aux aliments

- **5 min** : Explication de la mission
 - **25 min** : Chasse dans la classe/cour
 - **15 min** : Création de l'affiche collective
-

Séance 4 (45 minutes) : Super-héros des légumes

- **10 min** : Présentation des exemples
 - **30 min** : Création des personnages
 - **5 min** : Premières présentations
-

Séance 5 (30 minutes) : Partage et prolongements

- **15 min** : Présentation des super-héros
 - **10 min** : Distribution des missions maison
 - **5 min** : Coloriage bonus
-

DÉFIS DE LA SEMAINE

Défi Individuel

MON DÉFI NUTRITION

CETTE SEMAINE, JE DOIS :

LUNDI : Goûter un nouveau fruit

Fait ! Lequel ? _____

MARDI : Manger un légume vert

Fait ! Lequel ? _____

MERCREDI : Boire de l'eau au lieu de jus

Fait ! Combien de verres ? _____

JEUDI : Aider à préparer un repas

Fait ! Qu'as-tu préparé ? _____

VENDREDI : Goûter un légume cru

Fait ! Lequel ? _____

SCORE : ___ /5 défis réussis

Si 5/5 : Tu es un CHAMPION DE LA NUTRITION ! **Si 3-4/5** : Tu es sur la bonne voie ! **Si 1-2/5** : Continue tes efforts !

Le Calendrier Arc-en-Ciel

MON CALENDRIER COLORÉ

Chaque jour, mange un aliment d'une couleur différente et dessine-le !

LUNDI - ROUGE Exemple :  Pomme (Espace pour dessiner)

MARDI - ORANGE Exemple :  Carotte (Espace pour dessiner)

MERCREDI - JAUNE Exemple :  Banane (Espace pour dessiner)

JEUDI - VERT Exemple :  Brocoli (Espace pour dessiner)

VENDREDI - BLEU Exemple : Myrtilles (Espace pour dessiner)

SAMEDI - VIOLET Exemple :  Raisin (Espace pour dessiner)

DIMANCHE - BLANC Exemple :  Lait (Espace pour dessiner)

 **DIPLÔME** : Si tu remplis toute la semaine, tu reçois le DIPLÔME ARC-EN-CIEL !

⭐ DIPLÔME DE CHAMPION DE LA NUTRITION

⭐⭐⭐ DIPLÔME ⭐⭐⭐

🏆 FÉLICITATIONS ! 🏆

Ce diplôme certifie que

(Nom de l'enfant)

est devenu(e) un(e) véritable

CHAMPION(NE) DE LA NUTRITION !

Il/Elle sait :

✓ Choisir des aliments sains ✓ Créer une assiette équilibrée ✓ Goûter de nouveaux aliments ✓ Se faire plaisir intelligemment



Date : _____

Signature de l'enseignant(e) :

"Continue comme ça, tu es super !"

💡 CONSEILS PRATIQUES POUR L'ENSEIGNANT

Adapter selon le groupe

Enfants timides : Proposer le travail en binômes

Enfants en difficulté de lecture : Privilégier les supports visuels

Allergies alimentaires : Adapter les exemples et valoriser les alternatives

Diversité culturelle : Intégrer des aliments de différentes cultures

Créer une atmosphère bienveillante

✗ Ne jamais forcer à goûter Encourager la curiosité sans pression

✗ Ne pas juger les goûts des enfants Valoriser chaque petit progrès

✗ Éviter de parler de "bons" et "mauvais" aliments Parler d'aliments "pour tous les jours" et "pour les fêtes"

Gérer les situations délicates

Si un enfant dit "Je n'aime rien" :

"C'est normal, les goûts changent en grandissant"

"Peux-tu me dire une couleur que tu aimes ? On va chercher un aliment de cette couleur"

Si un enfant rapporte qu'il mange beaucoup de malbouffe :

- Ne pas culpabiliser l'enfant ou la famille
- Valoriser les moments où il mange équilibré
- Proposer des alternatives simples et peu coûteuses

Si des parents sont réticents :

- Expliquer que l'objectif n'est pas de juger mais d'éduquer
- Partager les ressources et recettes simples
- Mettre en avant le plaisir et la découverte, pas l'interdiction

❶ ANNEXES À IMPRIMER

Planche d'images pour le jeu des paniers

(À imprimer et plastifier)

❷ IMAGES À DÉCOUPER

Ligne 1 : Pomme | Carotte | Lait | Pain

Ligne 2 : Poisson | Salade | Banane | Fromage

Ligne 3 : Bonbon | Frites | Soda | Cookie

Ligne 4 : Pizza | Glace | Gâteau | Hot-dog

Ligne 5 : Brocoli | Tomate | Orange | Concombre

Ligne 6 : Popcorn | Cupcake | Bacon | Eau

Étiquettes pour la chasse aux aliments

(À cacher dans la classe)

❸ ÉTIQUETTES À CACHER

Aliments "Souvent" :

[POMME] [CAROTTE] [LAIT]

[PAIN] [POISSON] [SALADE]

[BANANE] [FROMAGE] [EAU]

Aliments "Parfois" :

[BONBON] [FRITES] [SODA]

[COOKIE] [PIZZA] [GLACE]

CONCLUSION

Ce dossier pédagogique a été conçu pour créer une atmosphère ludique et bienveillante autour de l'alimentation. L'objectif n'est pas de culpabiliser mais d'éveiller la curiosité et de donner aux enfants les clés pour faire des choix éclairés tout en gardant la notion de plaisir.

Message clé à transmettre :

"Tous les aliments ont leur place, certains tous les jours pour grandir fort et en bonne santé, d'autres pour les moments de fête et de plaisir. L'important, c'est l'équilibre et la découverte !"











