

Manger, bouger pour ta santé !

C2



Les **objectifs** sont de permettre aux enfants de pratiquer une activité sportive et réflexive, garder un lien avec ses camarades de classe et **impliquer sa famille** en partageant et jouant à plusieurs.

Description du jeu : « Manger, bouger pour ta santé »

Le plus jeune joueur commence, il pioche une carte « **Manger** », donne la carte à une autre personne qui lit la question à voix haute (se faire aider si besoin).

Le joueur répond à la question à voix haute. La personne qui a posé la question vérifie en lisant la réponse (en bas de la question à l'envers). Si le joueur a donné la bonne réponse, il récupère un bouchon et le met dans le pot commun de tous les joueurs.

Ce même joueur pioche une carte « **Bouger** » et fait avec tous les joueurs

l'exercice physique décrit, durant 1 minute. Si tous les joueurs réussissent le défi, chaque joueur récupère 1 bouchon et le met dans le pot commun. Faire en alternance, une question santé, un défi sportif... Au joueur suivant.

Nombre de joueurs : autant que l'on veut.

A vous de jouer !

Les cartes « Manger » comportent 4 thèmes « Santé » avec 6 questions pour chaque :
L'équivalence en sucre, **les repas de la journée**, **les aliments**, **les fruits et légumes**
+ 16 cartes défis sportifs « Bouger » et 2 à créer

Matériel : 24 cartes « MANGER » + 18 cartes défis sportifs « BOUGER » - 1 boîte, des bouchons (ou autre) pour compter les points, 10 morceaux de sucre (et une assiette) pour répondre aux questions bleues, 1 corde, 4 cerceaux, 1 ballon (ce matériel peut être remplacé par autre chose, on s'adapte !).

Les repas de
la journée

Les
aliments

L'équivalence
en sucre

Les fruits et
les légumes

16 DEFIS SPORTIFS

+ 2 de ta création



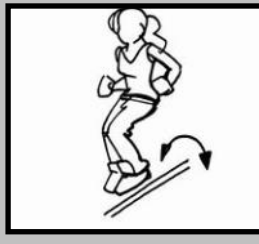
Nous comptons sur toi pour envoyer à ton maître ou ta maîtresse un dessin, une photo ou une vidéo des défis sportifs que tu auras créés. Merci !



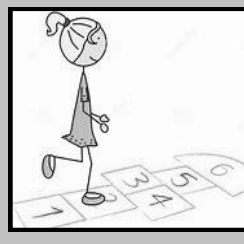
DEFI SPORTIF



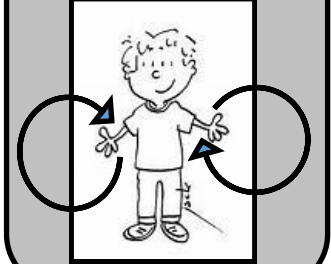
DEFI SPORTIF



DEFI SPORTIF



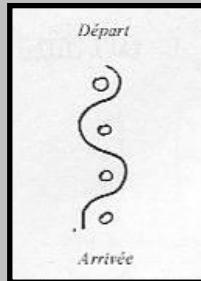
DEFI SPORTIF



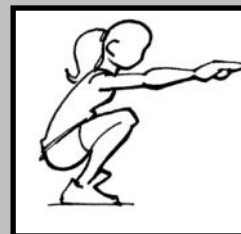
DEFI SPORTIF



DEFI SPORTIF



DEFI SPORTIF



DEFI SPORTIF



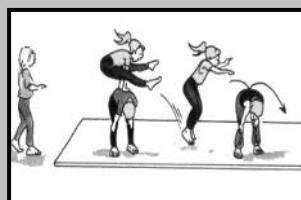
DEFI SPORTIF



DEFI SPORTIF



DEFI SPORTIF



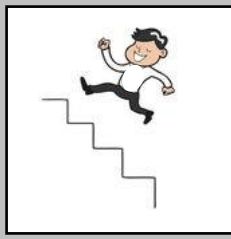
DEFI SPORTIF



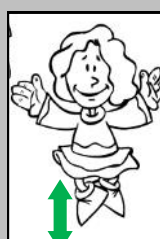
DEFI SPORTIF



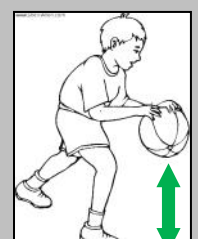
DEFI SPORTIF



DEFI SPORTIF



DEFI SPORTIF



Questions « MANGER »

Les repas de la journée

[Question n°1](#)

Comment appelle t - on le repas du midi ?

Le déjeuner

Les repas de la journée

[Question n°2](#)

Rébus : qui suis - je ?

Le dîner

Les repas de la journée

[Question n°3](#)

Combien un enfant doit - il prendre de repas par jour ?

4 à 5 repas par jour

Les repas de la journée

[Question n°4](#)

Quelles sont les bonnes conditions pour prendre un repas ?

1 - Seul devant la télévision
2 - Autour d'une table en famille

Les repas de la journée

[Question n°5](#)

Citer un produit laitier, une céréale, un fruit de saison ?

Brique de lait - blé - pomme

Les repas de la journée

[Question n°6](#)

Comment appelle t - on le premier repas de la journée ?

Le petit déjeuner

Les aliments

[Question n°1](#)

Quel nom donne t-on à tout ce que l'on mange ?

Des aliments

Les aliments

[Question n°2](#)

Quel aliment connaissez-vous ? Citer 10 aliments

Tout ce qui se mange

Les aliments

[Question n°3](#)

D'où viennent les aliments ?

De la terre, des animaux (de la terre et de la mer), des arbres

Les aliments

[Question n°4](#)

Qu'est ce qu'un aliment ?

C'est ce que l'on mange

Les aliments

[Question n°5](#)

Quels aliments sont fabriqués à partir de lait ?

Le yaourt, le fromage blanc ...

Les aliments

[Question n°6](#)

Quels sont les aliments contenant du sucre ?

Le miel, le chocolat, un bonbon ...

Les fruits et les légumes

[Question n°1](#)

Citer 2 légumes qui commencent par la lettre :

C

Choux, citrouille, concombre ...

Les aliments

[Question n°2](#)

Citer 2 fruits qui commencent par la lettre :

P

Pomme, poire, prune, pêche, pruneaux ...

Les aliments

[Question n°3](#)

Citer les 4 légumes ci dessous


Les aliments

[Question n°4](#)

Citer les 3 fruits ci dessous

Questions « MANGER »

Les aliments


 **Question n°5**

Je suis un agrume, on me presse, je peux faire un jus du matin. Qui suis je ?

une orange, un citron

Un pamplemousse,


Les aliments

 **Question n°6**

Je suis jaune et on enlève ma peau, on peut glisser dessus. Qui suis je ?

La banane


L'équivalence en sucre

 **Question n°1**

Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans une bouteille d'eau de 1 litre ?

(voir image)


L'équivalence en sucre

 **Question n°2**

Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans un esquimau ?

(voir image)


L'équivalence en sucre

 **Question n°3**

Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans une canette de soda de 33cl ?

(voir image)


L'équivalence en sucre

 **Question n°4**

Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans un menu hamburger type fast-food ?

(voir image)


L'équivalence en sucre

 **Question n°5**

Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans une baguette ?

(voir image)

L'équivalence en sucre

 **Question n°6**

Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans une barre chocolatée

(voir image)

 **Réponse n°1**








 **Réponse n°2**





 **Réponse n°3**





 **Réponse n°4**





 **Réponse n°5**





 **Réponse n°6**





MON DÉFI SPORTIF n 1



MON DÉFI SPORTIF n 2

