

Correctif pour l'enseignant :

"Pars à la conquête d'une alimentation saine !"



1. Découvre tes 5 alliés et tes 2 ennemis

Qui sont tes 5 alliés et tes 2 ennemis ?

Quel pouvoir/quelle influence a chaque allié et chaque ennemi ?

Les élèves placent les cartes sur les personnages.

CORRECTIF:



Bonnes Graisses: Nous donnons une bonne énergie à ton corps et t'assurons un cerveau et un cœur en bonne santé.



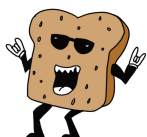
Eau: Je représente environ 65% de ton corps. Comme un élixir magique, je t'hydrate et je nettoie les déchets de ton corps.



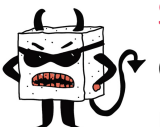
Vitamines et minéraux: Nous sommes les mini-superhéros de ton corps. Nous veillons à ce que tout fonctionne correctement, rendons tes cellules heureuses et te protégeons contre les maladies.



Protéines: Nous sommes les briques de construction de ton corps: nous créons et renouvelons ta peau, tes cheveux, tes muscles, ...



Sucres lents (glucides): Nous te donnons de l'énergie. C'est grâce à nous que tu peux bouger et te concentrer.



Sucres rapides: Nous t'empêchons de te concentrer. Nous te donnons un coup de boost, mais ensuite tu te sens fatigué et mou. Au plus tu nous manges, au plus tu deviens accro.



Graisses saturées: Attention! Si tu nous manges en trop grande quantité, nous sommes mauvaises pour ton corps.



GoodPlanet

2. Où se cachent tes alliés et tes ennemis ?

Demandez aux élèves de placer chaque aliment au bon endroit dans le triangle alimentaire.



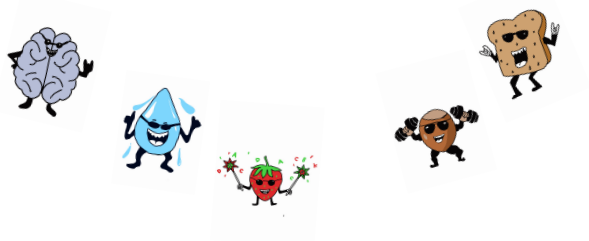
Dans ce triangle, la partie en vert foncé est réservée à tout ce qui est végétal. Dans la partie en vert clair, nous pourrions placer les aliments d'origine animale.

CORRECTIF:



Amis: légumes et fruits frais,
pain complet/pâtes complètes,
légumineuses, noix, huile
d'olive, eau, etc.

Ennemis: viande rouge et
aliments transformés.



3. Une collation saine

Les élèves placent toutes les cartes avec l'image des collations vers le haut dans les colonnes :

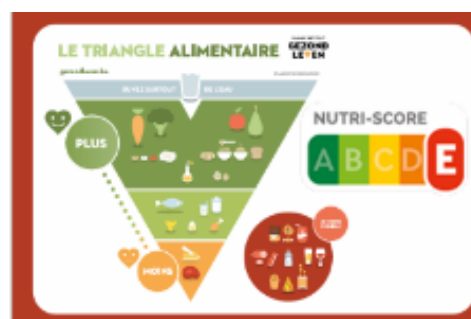
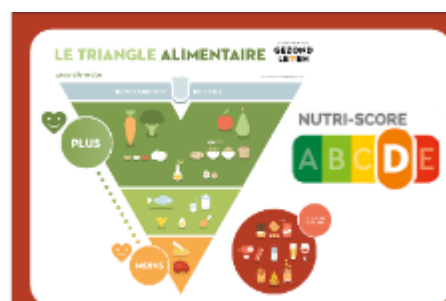
Bonnes pour la santé ou **Moins bonnes pour la santé**

Lorsque toutes les cartes sont posées, les élèves **peuvent les retourner** afin de découvrir le **Nutri-Score** et le classement de chaque collation dans le triangle alimentaire (indiquée par la couleur du bord).

SAIN



MOINS SAIN



Demandez aux élèves de lire la carte « Le savais-tu ? ».

Si les élèves ont placé une carte rouge dans la colonne « sain », vous pouvez leur demander s'ils en ont été surpris et s'ils comprennent clairement pourquoi cette carte est rouge.

4. Chasse aux sucres



Suivez les explications sur le plateau de jeu.

Expliquez la différence entre les sucres lents et les sucres rapides.

Comme leur nom l'indique, **les sucres rapides** sont rapidement absorbés dans le sang, ce qui entraîne des pics de glycémie. Vous ressentez alors un regain d'énergie soudain, suivi immédiatement d'une baisse de régime. Il en résulte un niveau d'énergie déséquilibré qui nuit à votre concentration, vous donne faim et peut vous mettre de mauvaise humeur. Une consommation excessive de sucres rapides peut entraîner un surpoids, l'obésité et des caries.

Les sucres lents vous fournissent une énergie durable. Ces sucres sont absorbés lentement par l'organisme et se digèrent également plus lentement. L'énergie est ainsi utilisée progressivement tout au long de la journée.

CORRECTIF:

Céréales au miel - 18g de sucres rapides = 3 morceaux de sucre

Muesli - 6g de sucres rapides = 1 morceau de sucre

Demandez aux élèves de lire la carte « Le savais-tu ? »

5. Notre challenge pour notre santé

Après les exercices, vous pouvez réfléchir à un défi personnel par rapport à ce qu'ils ont appris.

Pendant qu'ils remettent tout en place comme au début du jeu, vous pouvez les laisser réfléchir à un défi personnel ou à une bonne résolution qu'ils souhaitent mettre en pratique pour rester en bonne santé.