

# CATÉGORIES NUTRITIONNELLES

Temps 15 à 20 minutes

## Objectif

Amener les enfants à réfléchir sur différents aliments et produits de cuisine.

## Fournitures

- Une feuille de catégories (ci-jointe)
- Un stylo ou un crayon pour chaque groupe

## Emplacement

Tout endroit comprenant une surface solide sur laquelle les enfants peuvent écrire

## Points de discussion sur la préparation

- 1 Consultez l'exemple ci-dessous

## Instructions

- 1 Divisez les participants en groupes de deux ou trois enfants.
- 2 Donnez une feuille de catégories à chaque groupe (ci-jointe).

- 3 Demandez à l'instructeur de choisir n'importe quelle lettre de l'alphabet et de la dire à la classe.
- 4 Demandez aux participants de remplir la Partie 1 en inscrivant des mots commençant par la lettre choisie.
- 5 Allouez suffisamment de temps pour terminer.
- 6 Comparez les réponses à la fin et additionnez les points.
  - a Vous recevez 1 point pour chaque réponse unique! Cela signifie qu'un groupe ne reçoit un point que s'il était le seul à choisir cette réponse.  
Exemple : Deux groupes disent « sushi » et 1 groupe dit « saumon ». Seul le groupe qui a dit « saumon » obtiendra le point, car sa réponse était unique.
  - b Le groupe avec le plus de points à la fin remporte.
- 7 Répétez les étapes 3 à 6 pour les Parties 2 et 3.

Exemple de jeu

Catégorie	Réponse	Points
Fruit	Bleuets	
Un aliment qui pousse dans un arbre	Banane	
AUn aliment qui pousse sur le sol	Brocoli	
Un aliment avec un tableau des valeurs nutritives	Barre de céréales	
Type de soupe	Barley	
Terme de cuisine	Bouillir	
Type de sandwich	Bacon, laitue, tomate	

<b>Jeu 1</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Réponse</b>	<b>Points</b>
	Terme de pâtisserie		
	Légume		
	Fruit		
	Un aliment qui pousse dans un arbre		
	Un aliment qui pousse sur le sol		
	Un aliment avec un tableau des valeurs nutritives		
	Type de soupe		
	Type de soupe		
	Type de sandwich		

<b>Jeu 2</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Réponse</b>	<b>Points</b>
	Type de cuisine		
	Nourriture froide		
	Nourriture chaude		
	Quelque chose au congélateur		
	Quelque chose dans le frigo		
	Type de salade		
	Aliment en conserve		
	Un aliment qui pousse sous terre		
	Type d'épice		

<b>Jeu 3</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Réponse</b>	<b>Points</b>
	Aliments à grains entiers		
	Légume ou fruit		
	Aliment protéiné		
	Dessert		
	Ustensile de cuisson		
	Appareil de cuisine		
	Type de breuvage		
	Condiment		
	Forme de pâtes		