

INDICES ALIMENTAIRES

Temps 15 à 20 minutes

Objectif

Amener les enfants à réfléchir sur les différents types d'aliments, à l'endroit où ces aliments poussent, aux couleurs de ces aliments et à la façon dont ils sont servis.

Fournitures

- Document sur les Indices alimentaires (ci-joint)
- 10 petits morceaux de papier sur lesquels les groupes pourront inscrire leurs réponses
- 1 stylo par groupe

Emplacement

N'importe quel endroit

Instructions

- 1 Rassemblez le groupe et demandez aux enfants de s'asseoir devant le présentateur en groupes de 3 à 5.
- 2 Expliquez les règles suivantes :
 - a Il y a 5 indices pour chaque aliment
 - b Les indices deviennent plus précis au fur et à mesure
 - c Trente secondes seront accordées entre chaque indice pour discuter de votre réponse en groupe
 - d Votre groupe peut choisir de deviner après n'importe quel indice, MAIS vous ne pouvez deviner qu'une seule fois par aliment. N'oubliez pas : plus il y a d'indices qui ont été présentés, plus il est facile de deviner!
 - e Pour deviner, notez votre réponse et apportez-la au présentateur.

- 3 Expliquez la notation au groupe :
 - a 0 point si vous vous trompez
 - b 1 point si vous devinez après l'indice 5
 - c 2 points si vous devinez après l'indice 4
 - d 3 points si vous devinez après l'indice 3
 - e 4 points si vous devinez après l'indice 2
 - f 5 points si vous devinez après l'indice 1
- 4 Commencez à jouer! Regardez chaque proposition au fur et à mesure qu'elles arrivent. Notez le score de chaque groupe sur une feuille de papier ou sur un tableau.
- 5 L'équipe avec le plus de points remporte!

Oignon

Indices

- 1 Je suis un légume
- 2 Je pousse sous terre
- 3 Je peux être jaune, blanc, violet ou vert
- 4 Tu peux m'éplucher couche par couche
- 5 Je suis accessible en de nombreuses variétés : doux, vert, rouge, blanc et espagnol

Pois chiche

Clues

- 1 Je suis de la famille des légumineuses
- 2 Je pousse au-dessus du sol
- 3 Je peux être acheté en boîte ou séché dans un sac
- 4 Je suis rond et de couleur beige
- 5 On m'utilise pour faire du houmous

Basilic

Indices

- 1 Je suis une herbe
- 2 Je pousse au-dessus du sol
- 3 Je suis vert et mes feuilles sont arrondies
- 4 On m'utilise souvent frais et on m'ajoute en toute fin de recette
- 5 Je peux être utilisé pour faire du pesto

Chocolat

Indices

- 1 Mon ingrédient clé pousse dans un arbre
- 2 Mon ingrédient clé est sous forme de haricot, une graine
- 3 Je suis offert dans plusieurs variétés tel le noir et au lait
- 4 Certaines façons de m'acheter sont en pépites et en barres
- 5 Je suis une saveur populaire de crème glacée, de gâteau et de brownie

Raisin

Indices

- 1 Je pousse sur une vigne
- 2 Je suis un fruit
- 3 On me retrouve en différentes couleurs comme le vert et le violet
- 4 Je suis rond
- 5 Certains aiment me consommer frais tandis que d'autres me préfèrent en confiture ou en gelée

Arachides

Indices

- 1 Je suis de la famille des légumineuses
- 2 Je pousse sous terre
- 3 Je suis beige et proviens de l'intérieur d'une coquille
- 4 Beaucoup de gens sont allergiques à moi
- 5 On peut m'étaler sur du pain ou me trouver dans des collations comme le mélange montagnard



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

North Bay Perry Sound District
Health Unit
Bureau de santé
du district de North Bay-Perry Sound



Hamburger

Indices

- 1 Je suis un aliment riche en protéines
- 2 Je proviens d'une vache
- 3 Je suis souvent grillé ou servi en restauration rapide
- 4 Je suis généralement servi dans un petit pain
- 5 Les gens adorent ajouter sur moi beaucoup de garnitures comme du ketchup et de la moutarde

Farine

Indices

- 1 Je suis souvent produite à partir du blé, mais également à partir d'amandes, de sarrasin, de riz, etc.
- 2 Je suis fabriquée dans un moulin
- 3 Les gens ne me consomment pas toute seule
- 4 Je fais partie de beaucoup d'aliments tels le pain et les desserts
- 5 Je peux être achetée sous de nombreuses variétés telles que tout usage, pour gâteau, pâtisserie et autolevante

Pain

Indices

- 1 J'occupe une allée entière au supermarché
- 2 On utilise des ingrédients telles la farine et l'eau pour me fabriquer
- 3 Je suis offert sous de nombreuses formes et plusieurs couleurs
- 4 Je suis offert dans des variétés comme le blanc, aux grains entiers, cannelle et raisins, et au levain
- 5 Beaucoup de gens me savourent grillé

Concombre

Indices

- 1 J'occupe une allée entière au supermarché
- 2 On utilise des ingrédients telles la farine et l'eau pour me fabriquer
- 3 Je suis offert sous de nombreuses formes et plusieurs couleurs
- 4 Je suis offert dans des variétés comme le blanc, aux grains entiers, cannelle et raisins, et au levain
- 5 Beaucoup de gens me savourent grillé