Service Évaluation et Information Médicales
Unité d'Evaluation Médicale
ÉVALIN

Questionnaires CAPSule Santé,

FRAPS-Promotion Santé Centre-Val de Loire, 2021 (MAJ 2024)

Répondants : Enfants – Professionnels intervenants / Professionnels de santé, du social et de l'éducation

Description issue du Portail de Promotion Santé Région Centre Val de Loire (POPS) : https://fraps.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=6&id_rubrique=133

La FRAPS-Promotion santé Centre-Val de Loire présente son Classeur d'Activité en Promotion de la Santé « CAPSule » qui cible 5 thématiques importantes de santé publique :

- L'éducation aux écrans,
- La vaccination,
- La santé-environnement,
- La nutrition,
- L'hygiène de vie.

L'outil CAPSule Santé comprend des fiches d'activités relatives aux cinq thématiques et ciblent le développement de compétences psychosociales auprès des enfants de 7 à 12 ans. Ces fiches d'activités peuvent être complétées par les enfants accompagnés par des professionnels/intervenants dans le milieu de la santé, de l'éducation ou du social.

Limites : fiches d'activités destinées auprès des enfants de 7 à 12 ans.

Fiche 12 : Nutri'piste

Activité courte	**Activité longue**
9 ans et plus	
Communiquer de façon constructive Résoudre des difficultés Développer des relations constructives	

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'améliorer leurs connaissances sur l'alimentation en pratiquant une activité physique.

Objectifs :

- Travailler en équipe
- Connaître les principes de l'équilibre alimentaire
- Pratiquer une activité physique

Techniques utilisées :

- Jeu de piste
- Enigmes à résoudre

Déroulé de l'animation :

30 min En amont : Préparation

L'animateur installe les différentes épreuves dans le lieu où est organisé le jeu de piste (cf. Annexe 12.1). En fonction du nombre de participants, le jeu peut se dérouler individuellement ou en petites équipes.

1h30 Temps 1 : Déroulement des épreuves

L'animateur explique les consignes aux participants et leur distribue un livret d'activités (cf. Livret d'activités). Il joue le rôle du maître du jeu.
Il oriente les participants vers les différentes épreuves du jeu de piste, sur le même principe qu'une course d'orientation. Dès qu'une équipe a répondu à une épreuve celle-ci doit être validée par le maître du jeu, qui les orientera ensuite vers l'épreuve suivante. L'équipe qui termine en premier est déclarée vainqueur. Le jeu se termine lorsque l'ensemble des équipes a résolu toutes les épreuves.

30 min Temps 3 : Restitution

A l'issue du jeu de piste, l'animateur prend le temps de restituer les réponses aux énigmes (cf. Livret de réponses). Il peut rappeller ensuite les différents groupes d'aliments et leurs rôles.

Pour aller plus loin :

- Quiz Nutri ado
- Le petit cabas

Moi, la nutrition et les autres
Moi et la nutrition
C'est quoi la nutrition ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)

épreuve 1 : rébus

Décryptez ce rébus. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient l'aliment trouvé ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)

Nutrition

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 2 : mots croisés

Complétez ces mots croisés. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

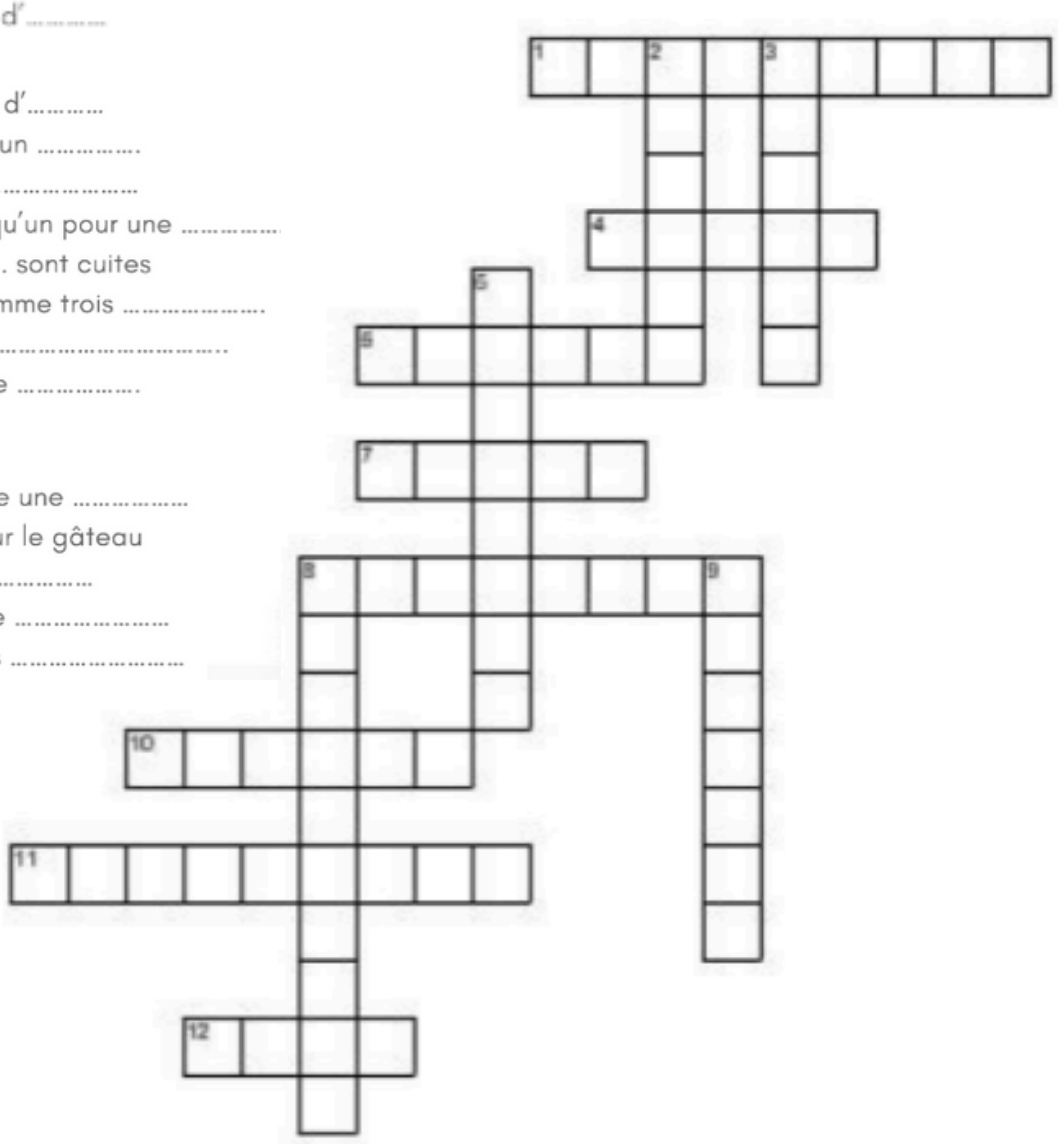
1-Avoir un cœur d'.....

Horizontal

1-Avoir un cœur d'.....
4-Ne plus avoir un .....
6-Ramener sa .....
7-Prendre quelqu'un pour une .....
8-Les ..... sont cuites
10-Etre haut comme trois .....
11-Recevoir une .....
12-Se prendre le .....

Vertical

2-Rouge comme une .....
3- La ..... sur le gâteau
5-La fin des .....
8-Appuyer sur le .....
9- Raconter des .....



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)

Nutrition

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 3 : mots cachés

Retrouvez les mots cachés. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

Farine
Blé
Haricot
Pâte
Boulgour
Riz
Pain
Patate
Flageolets
Semoule
Lentille
Pois chiche
Biscotte
Céréales
Quinoa

T	V	A	Y	P	A	T	A	T	E	O	P	Z	M
F	L	A	G	E	O	L	E	T	S	K	S	F	H
S	E	M	O	U	L	E	X	P	F	S	G	A	J
L	E	N	T	I	L	L	E	J	S	U	T	J	K
B	O	U	L	G	O	U	R	X	Y	Y	A	A	T
B	I	S	C	O	T	T	E	Q	A	H	C	Z	E
M	Q	U	I	N	O	A	Q	J	L	D	F	V	J
I	E	J	P	A	I	N	K	L	T	J	T	O	R
O	C	A	J	U	N	D	J	S	U	I	Y	W	Q
P	O	I	S	K	C	H	I	C	H	E	P	Z	T
F	A	R	I	N	E	C	É	R	É	A	L	E	S
H	A	R	I	C	O	T	J	O	A	Z	E	L	O
A	P	Â	T	E	Y	E	R	M	S	B	L	É	Y
K	O	R	I	Z	I	M	A	E	F	O	F	Y	U

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots cachés dans la grille ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 4 : chiffre 8

Coloriez les cases avec le chiffre "8" sur votre livret. Découvrez le mot caché et répondez aux questions.

1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	5	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	7	9	2	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	1
4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4	8	7	5	3	6	1	8	4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4
5	8	4	6	2	5	8	4	6	2	8	5	8	1	4	8	5	8	8	9	4	3	8	8	5	8	6	4	8	5	8	4	6	2	5
6	8	7	3	9	6	8	7	3	9	8	6	8	2	7	8	6	8	3	8	4	8	4	8	6	8	3	1	8	6	8	7	3	9	6
3	8	8	8	1	3	8	8	8	8	8	3	8	6	9	8	3	8	6	4	8	2	2	8	3	8	8	8	8	3	8	9	8	8	3	8	8	8	5	3
2	8	7	9	3	2	8	1	8	2	6	2	8	1	3	8	2	8	9	7	6	4	3	8	2	8	6	4	8	2	8	6	4	8	2	8	4	6	2	2
9	8	4	5	6	9	8	2	6	8	4	9	8	4	6	8	9	8	4	9	3	2	4	8	9	8	3	1	8	9	8	3	1	8	9	8	7	3	9	9
5	8	6	3	2	5	8	7	9	3	8	5	8	8	8	8	5	8	2	1	7	6	3	8	5	8	6	4	8	5	8	8	8	8	5	8	8	8	8	5
3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	6	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	7	1	9	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	3

QUESTION 1 : Quel est le mot caché ?

QUESTION 2 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

QUESTION 3 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)

épreuve 5 : mots codés

Décodez les mots.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

11	2	7	4	9	1

10	2	9	7	3

2	9	7	3

6	8	7	12	2	15

13	8	10	14	4	4	8	7	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
T	O	F	L	D	S	U	A	E	B	P	M	C	I	N

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en manger chaque jour ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)

Nutrition

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 6 : mots mélangés

Décodez les mots.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

REBUER

CACHEMIREFER

IULESH

ONIDXUSA

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces produits ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)

Nutrition

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 7 : charades

Résolvez les charades. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

Charade 1 :

Mon premier est le son « dur » de la lettre « G »
Mon deuxième est une note de musique
Mon troisième est le bruit du serpent

Et mon tout se mange surtout en été
Qui suis-je ?

Charade 2 :

Mon premier est une friandise à base de cacao

Et mon tout est un aliment plus ou moins sucré
produit à partir de la fève de cacao.
Qui suis-je ?

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces deux produits ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ? Pourquoi ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)

Nutrition

Annexe 12.1 : Epreuves Nutri'piste

épreuve 8 : puzzle

Trouvez l'aliment caché. Notez la réponse dans votre livret et répondez aux questions.

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)

épreuve 9 : activité physique

Reliez les pictogrammes aux activités physiques proposées.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

- Basketball
- Aller à l'école à pied
- Ranger ma chambre
- Football
- Aller chercher le pain à vélo
- Saut à la corde à sauter
- Aller à la piscine
- Arroser le jardin
- Faire une balade en famille

QUESTION 1 : D'après vous, 'faire du sport' et 'pratiquer une activité physique', c'est la même chose ?

QUESTION 2 : Combien de temps par jour est-il recommandé de pratiquer une activité physique ?

© FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire - Mai 2021 (MAJ Avril 2024)