Carnet plaisir - Le Petit Cabas 2.0 (IREPS Nouvelle-Aquitaine, Programme « J'aime manger bouger » 2018)

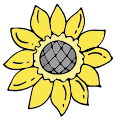
Répondants : Enfants

Description issue du site internet de l'IREPS Nouvelle-Aquitaine : https://irepsna.org/notre-mallette-petit-cabas-conforme-au-pnns/

Le Petit CABAS est un outil d'intervention conçu par l'IREPS dans le champ de la nutrition auprès des enfants de 6 à 11 ans dans le cadre du programme « J'aime manger bouger ». Cet outil labellisé PNNS s'adresse à tout acteur souhaitant mettre en place un programme de promotion à la santé sur l'alimentation et l'activité physique (nombreuses fiches d'activités disponibles).

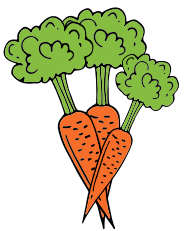
Le carnet plaisir, issu du petit Cabas, permet d'évaluer les connaissances de enfants de 6 à 11 ans sous forme de quizz/jeux etc. et est axé sur la nutrition et l'activité physique.

Limites : le carnet ne contient pas de fiche de correction des questionnaires.



CARNET PLAISIR

Moi



Ce carnet appartient à . . . . . .

A quoi ça sert de manger ?

Avant l'atelier, écris 1 chose qui te parait importante dans l'alimentation.

Ecris tous les mots que tu as retenus de l'atelier !

Souligne ceux qui te paraissent les plus importants.

Demande à ta famille :

Selon eux, à quoi ça sert de manger ?
Qu'en pensent-ils ?
Ont-ils répondu la même chose que ce que nous avons vu en atelier ?

Nos différents goûts : avant l'atelier, fais une enquête auprès de ton entourage.

	AIME	N'AIME PAS
Moi	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
	.....	.....
Ma famille		
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
Mes copains et copines		
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Mais quel est ce goût ?

Quelle est la saveur de ces aliments ?
Donne ensuite des exemples d'autres aliments qui ont une saveur similaire.

N°1 ..... comme .....

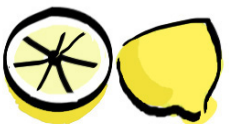
N°2 ..... comme .....

N°3 ..... comme .....

N°4 ..... comme .....

Relie chaque aliment à sa saveur.

Pate à tartiner



Citron

Café

Endive

Sucré	Salé	Amer	Acide

Fromage

Miel

Kiwi

Saucisse

Dégustation de pommes

Visuellement, la pomme qui te fait le plus envie, c'est .....
Dessine-la !

Maintenant que tu as goûté toutes les pommes,
celle que tu as préférée gustativement est la n° .....
C'était la .....

Dégustation de pommes

Que vois-tu ?

Que sens-tu ?

Quelle est la texture ?

Qu'entends-tu ?

Quel est ce goût ?

Mais quelle est cette odeur ?

A quoi te fait penser cette odeur ?
Quel aliment as-tu reconnu ?

N°	Cela me fait penser à... (un lieu, un moment, une personne...)	L'aliment que j'ai reconnu.
1		
2		
3		
4		
5		

LES GOÛTS ET LES SAVEURS

NOS 5 SENS SONT UTILES AU MOMENT DU REPAS :

- **La vue** : avec les yeux, on voit le plat que l'on va manger
- **Le toucher** : avec les mains, on touche les aliments. On sait s'ils sont chauds, s'ils sont durs ou mous (c'est la consistance).
- **L'ouïe** : avec les oreilles on entend le son que font les aliments quand on les mange. Les céréales du matin «croustillent».
- **L'odorat** : avec le nez, on sent les parfums des aliments. Le camembert sent fort et la vanille sent bon !
- **Le goût** : avec les papilles de la langue, on reconnaît la saveur des aliments.

Les 4 saveurs

La saveur d'un aliment, c'est son goût

- L'endive est amère, comme le chocolat noir, le pamplemousse,le café.
- Le fromage est salé, comme les frites. On rajoute du sel dans les plats.
- Le cornichon est acide, comme le citron, le vinaigre.
- Le raisin sec est sucré, comme le miel, la banane, les bonbons.

Notre goût

- Les 5 sens et les 4 saveurs nous aident à dire si on aime ou pas un aliment.
- On apprend à aimer un aliment en le goûtant un petit peu de temps en temps. Par exemple, on n'aimait pas les épinards quand on était petit mais maintenant on les apprécie.
- Chacun a ses propres goûts pour les aliments, tout le monde est différent. Même les adultes ont des aliments préférés et détestés.

Les 5 sens : complète le tableau avec des dessins et des mots.

PARTIE DU CORPS = ORGANE	VERBE	NOM
	Sentir	L'odorat
		L'ouïe
	Toucher	
		Le goût
	Voir	

Avant l'atelier : choisis un aliment

dans ton réfrigérateur et avec l'aide de ta famille,
repère à partir de quoi il est fabriqué.

Par exemple :

Le yaourt est fabriqué à partir de lait qui lui-même est fabriqué par la vache !

L'aliment que tu as choisi est : .....

A partir de quoi est-il fabriqué ? Ecris ou dessine ta réponse.

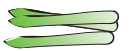
Qu'as-tu retenu de l'atelier ?

Ecris l'origine de 3 aliments que tu as vus en atelier.

Avec l'aide de ta famille, retrouve la saison des aliments suivants :

Bolet

Melon

Asperges 

Brocoli

Potiron

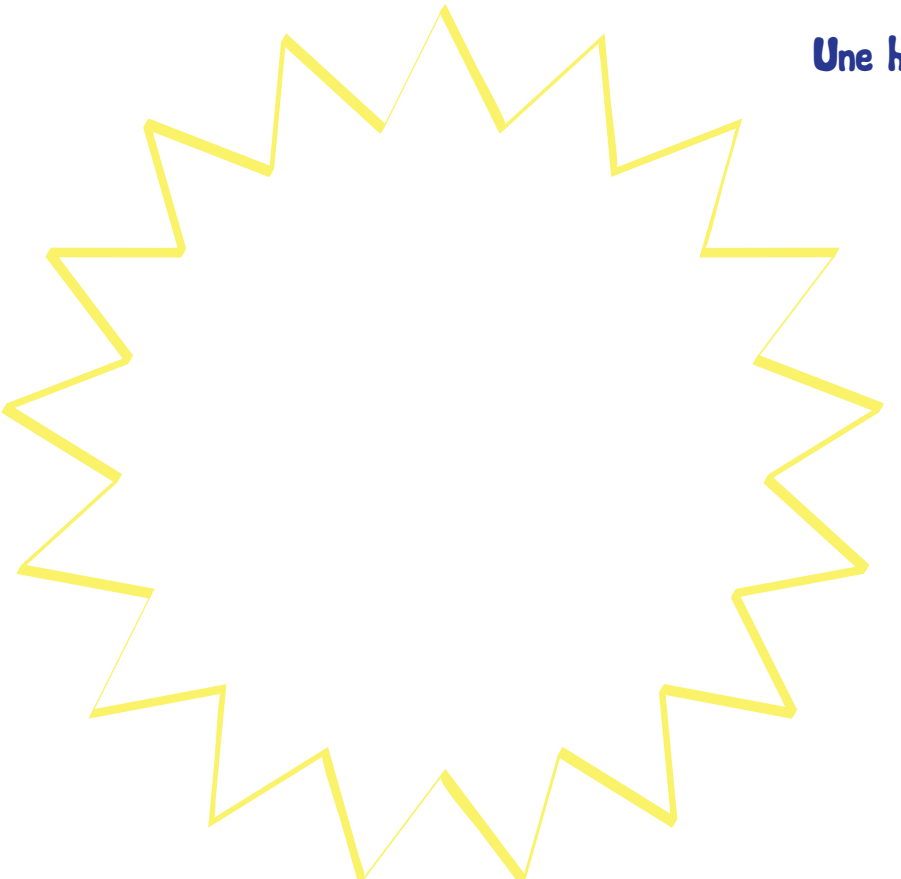
Tomates

printemps

été

automne

hiver



Connais-tu des familles d'aliments ? Donne des exemples.

Les 7 familles

1. **Viandes - poissons - œufs**
   Ils apportent des protéines d'excellente qualité et aussi du fer.
2. **Les fruits et légumes**
   Ils apportent des vitamines pour nous aider à combattre les maladies et des fibres essentielles pour un bon transit intestinal.
3. **Les produits laitiers : lait, yaourts, fromages…**
   Ils apportent du calcium pour fabriquer des os solides.
4. **Les matières grasses : beurre, huile, crème fraîche…**
   Ils apportent les lipides indispensables à l'enveloppe de nos cellules.
5. **Les féculents : céréales, pâtes, pommes de terre, légumes secs…**
   Ils apportent des sucres lents (=glucide) qui donnent de l'énergie tout au long de la journée.
6. **Les produits sucrés : bonbons, gâteaux, sodas, chocolatine…**
   Ils apportent des sucres rapides, mais notre corps n'en a pas besoin pour vivre. C'est pour le plaisir, de temps en temps.
7. **Les boissons : eau, jus de fruits, tisane…**
   L'eau est la seule boisson nécessaire à la vie. Il faut boire régulièrement avant d'avoir soif !

Manger nous apporte de l'énergie que l'on dépense en bougeant. Si on mange beaucoup et que l'on ne bouge pas, alors on risque de prendre trop de poids.

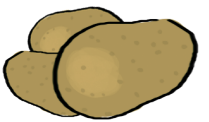
Un repas équilibré est composé des 6 familles d'aliments, sauf les produits sucrés à manger de temps en temps pour le plaisir.

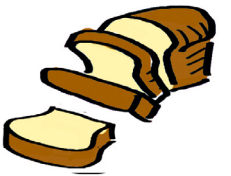
Nomme les familles
et complète le tableau.

1	2	3	4	5	6	7
		PRODUITS LAITIERS			PRODUITS SUCRÉS	
Oeuf à la coque				Lentilles		
				Purée	Soda	Jus d'orange
			Huile d'olive			
					Chocolat	

Trouve l'intrus.

1.


Pomme de terre

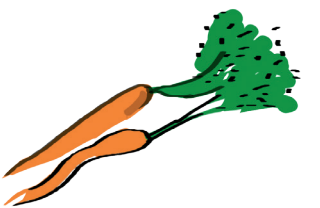

Brioche

2.

Radis

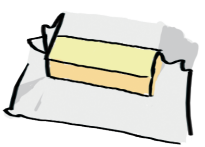
Abricot

Haricots rouges

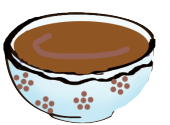

Carotte

3.

Beurre



Yaourt


Chocolat chaud

Emmental

Grâce au code secret,
découvre 4 aliments pleins de calcium.

A	B	C	E	F	G	L	M	N	O	P	R	T	U	Y

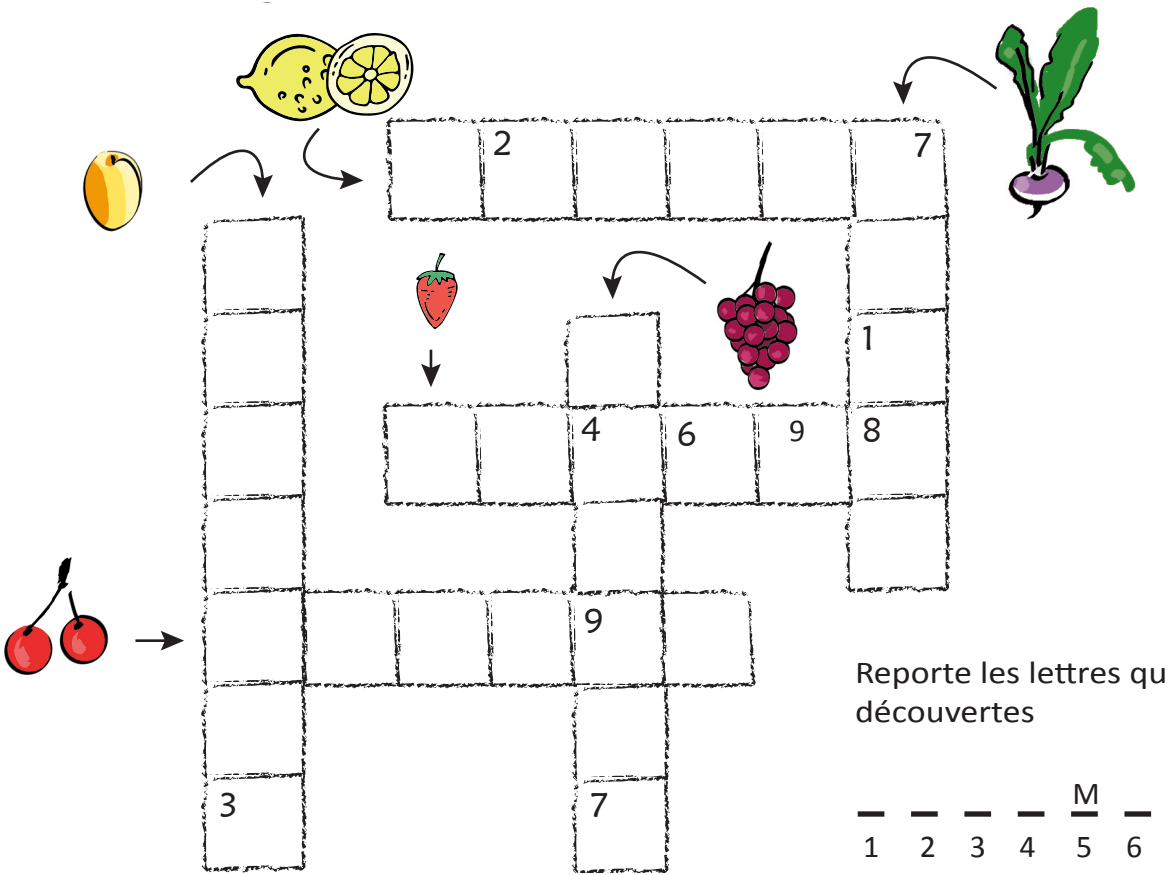
1 _ _ _ _ _ _ _ _ _

2 _ _ _ _ _ _

3 _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

4 _ _ _ _ _ _ _ _

Mots croisés : que nous apportent les fruits et légumes ?



Reporte les lettres que tu as découvertes

				M				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Mots mélés : les oeufs

Il existe de très nombreuses façons de cuisiner les oeufs. Les plus connues sont cachées dans ce tableau à l'endroit... ou à l'envers !

brouillés
cocotte
coque
dur
mimosa
mollet
omelette
plat

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

Nos activités physiques favorites : mène l'enquête.

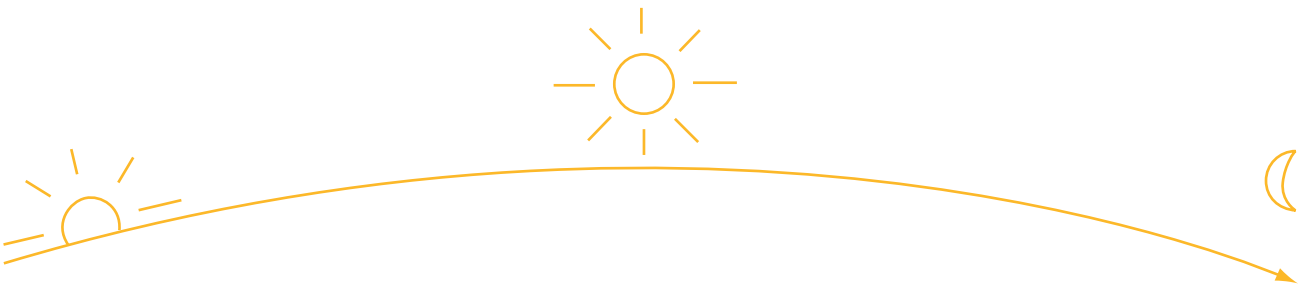
MOI

MA FAMILLE

MES AMIS

Ma journée active !

Ecris ce que tu as fait dans la journée d'hier.
Puis entoure les activités physiques.



Comment je bouge

Relie avec une flèche, le lieu de pratique correspondant à chaque activité physique.

Football .	. Gymnase
Rollers .	. Gymnase
Equitation .	. Mur d'escalade
Judo/Karaté .	. Ecole de danse
Athlétisme .	. Parc de jeux
Escalade .	. Dojo
Cyclisme .	. Piscine
Danse .	. Piste cyclable
Gymnastique .	. Centre équestre
Natation .	. Gymnase
Arts du cirque .	. Stade
Tennis de table .	. Stade

Que retiens-tu de l'atelier ?

Complète le schéma qui présente différents contextes de pratique d'activité physique.

LOISIRS

Par exemple :

.....

.....

.....

.....

Par exemple :

vélo

roller

marche

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Par exemple :

.....

.....

.....

.....

Par exemple :

handball

équitation

karaté

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'activité qui se fait avec le corps.

L'activité physique, cela peut être le sport mais aussi le bricolage, le ménage, repasser, jouer, danser, jardiner, se promener, escalader, grimper, monter les escaliers...

C'est un plaisir et c'est bon pour la santé

- C'est bon pour le cœur, pour les poumons, pour les muscles, les os.
- Il est important de pratiquer une activité physique régulièrement.
- Quand on fait une activité physique, on a besoin de boire plus souvent de l'eau car on transpire et on se déshydrate.

La *à* *c'est bon pour mon*

pour mes *mais aussi pour mon*

- - - -

Mots mêlés : activités physiques

Entoure les activités physiques en vert et les autres activités en bleu.

COURIR
DANSER
DORMIR
INTERNET
JARDINER
JEUX-VIDÉO
JOUER
KARATÉ
LIRE
MARCHER
PISCINE
PROMENADE
SAUTER
TÉLÉVISION

N	I	D	V	J	E	P	D	P	S
O	N	K	O	A	L	I	A	R	A
I	T	A	R	R	O	S	N	O	U
S	E	R	E	D	M	C	S	M	T
I	R	A	U	I	★	I	E	E	E
V	N	T	O	N	★	N	R	N	R
E	E	E	J	E	★	E	★	A	I
L	T	R	I	R	U	O	C	D	L
E	O	E	D	I	V	X	U	E	J
T	★	★	M	A	R	C	H	E	R

Quel mot peut-on écrire avec les lettres restantes ?

_ _ _ _

Devine l'activité physique dont on parle, puis dessine un objet ou un personnage pour l'illustrer.

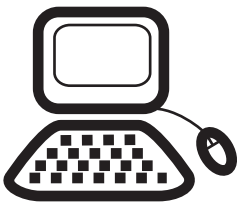
Je suis un sport qu'on pratique avec un partenaire à 4 pattes ! La carrière ou le manège sont les lieux où l'on s'entraîne.
Je suis l' .....

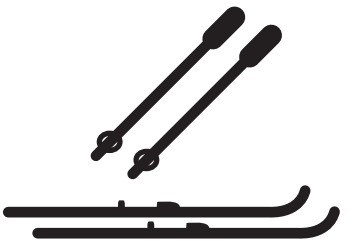
Je suis une activité de plein air. Pour me pratiquer, il faut gravir des montagnes à l'aide d'une corde.
Je suis l' .....

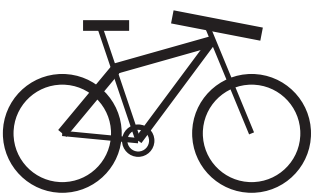
En famille ou entre amis, c'est rigolo d'être tous ensemble sur le même bateau pneumatique... mais attention aux secousses de l'eau vive
Je suis le r .....

Jeu d'équipe, on me pratique parfois les pieds dans le sable. Grâce à une manchette.
Je suis le .....

Entoure les objets qui représentent une activité physique.







Maxime mange-t-il énergétique ?

Aujourd'hui, Maxime fait une randonnée à bicyclette avec ses parents. Coche la réponse pour que Maxime mange équilibré et énergétique.

1. C'est l'heure du petit déjeuner, il est pressé de partir :
a - Il avale vite un verre d'eau
b - Il dévore des tartines beurrées avec un bol de chocolat au lait et un fruit

2. Ça commence à grimper. Il a un petit creux :
a - Il sort des bonbons de son sac
b - Il sort des fruits secs de son sac

3. La famille s'arrête pour déjeuner dans un petit restaurant :
a - Il prend une salade de tomate, un steak haché avec des pâtes au fromage râpé, des fraises et de l'eau
b - Il prend un menu frites saucisses - glace - soda

4. Le soleil tape dur :
a - Il boit régulièrement
b - Il boit après l'effort

5. Une pause pour le goûter. Il choisit :
a - Une compote de fruit et un gâteau de riz
b - Une tablette de chocolat

6. Au dîner, il mange :
a - Du jambon et de la purée
b - Des carottes râpées, une quiche et une salade de fruits

Avec l'aide de ta famille, repère les lieux de pratique d'activité physique près de chez toi.

Entoure **en bleu** les endroits où tu vas régulièrement pratiquer de l'activité physique.

Entoure **en rouge** les endroits où tu aimerais aller plus souvent et parles-en avec ton entourage.

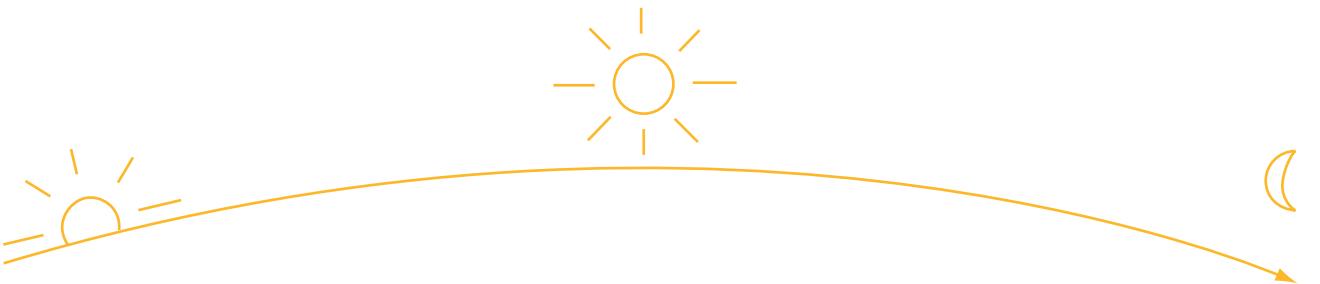
«*Un petit déjeuner presque parfait, pour nous c'est...*»

Mène l'enquête.

	A quelle heure ?	Avec qui ?	Où ?	Avec quoi à manger ?
Pour moi				
Pour ma famille				

Ma journée d'hier

Fais une croix pour indiquer à quel moment de la journée tu as mangé.
Plus la croix est grande, plus tu as mangé.



Les rythmes des repas

Il est recommandé de faire 3 repas et un goûter dans la journée :
- le petit déjeuner
- le déjeuner
- le goûter
- le dîner

Est-ce que je peux prendre 2 goûters ?
Prendre un second goûter n'est pas utile car on n'a pas vraiment faim et on n'aura pas faim le soir.

Un bon petit déjeuner comprend :
- un fruit (pour les vitamines)
- un produit céréalier (pain, céréales pour les sucres lents)
- un produit laitier (pour le calcium qui aide à solidifier les os et à grandir)

Les sucres rapides : ce sont tous les produits qui ont un goût sucré : bonbons, gâteaux, tartes, fruits...
Ils passent tout de suite dans le sang et donc apportent aussitôt de l'énergie.

Les sucres lents : ce sont tous les produits faits avec des céréales (avoine, blé, maïs, riz...) :
- le pain,
- les pâtes...

Ils apportent de l'énergie pour toute la journée.

Combien de repas fait-on dans une journée ?
Dans une journée, on prend 3 repas et un goûter. Manger entre les repas, c'est du grignotage.

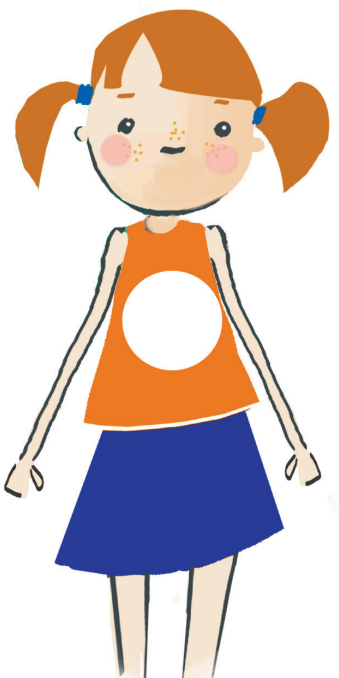
Comment sait-on que l'on a faim ? Le ventre gargouille, il fait mal...

Comment sait-on que l'on a assez mangé ? On sent que le ventre est plein...

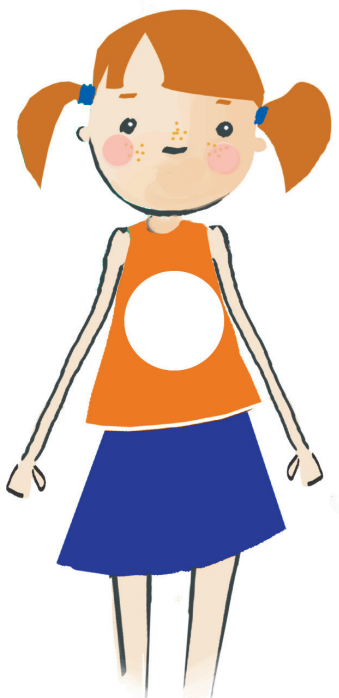
Faim et satiété

Comment te sens-tu ? Pour chaque personnage, dessine l'expression de la bouche, puis dessine le «niveau de remplissage» du ventre quand :

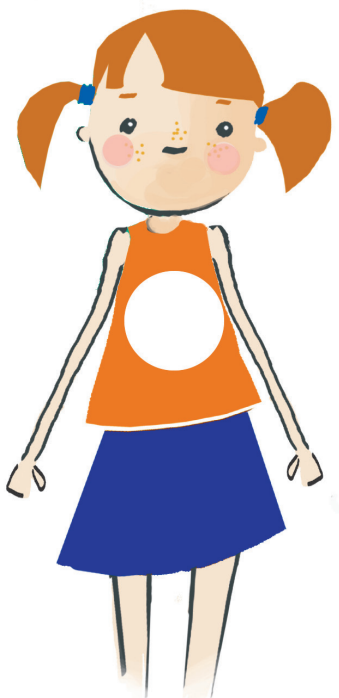
Tu as encore faim



Tu as assez mangé

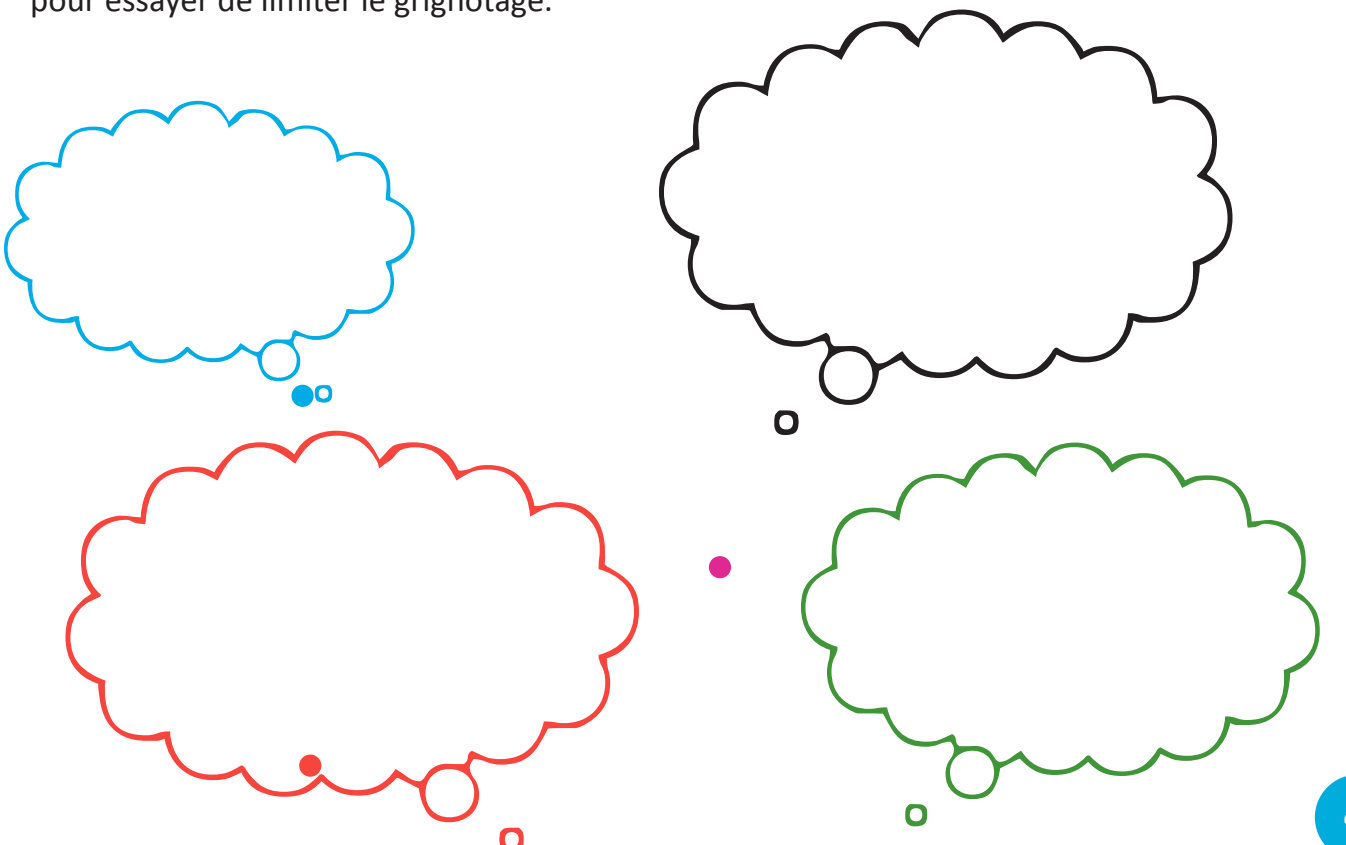


Tu as trop mangé



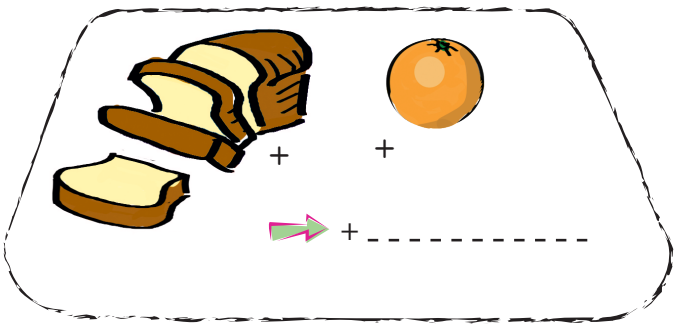
Le grignotage, c'est parfois tentant

Suite à la discussion lors de l'atelier, note des idées pour essayer de limiter le grignotage.

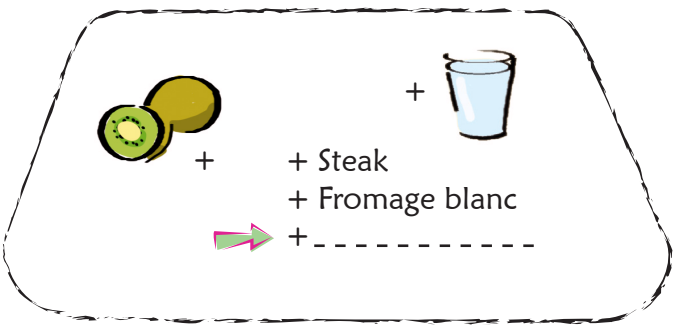


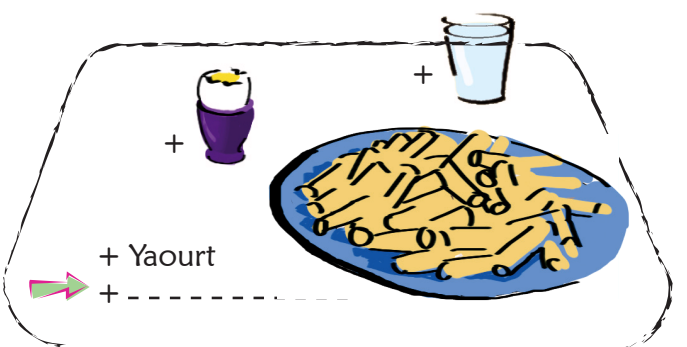
Dessine ton repas idéal

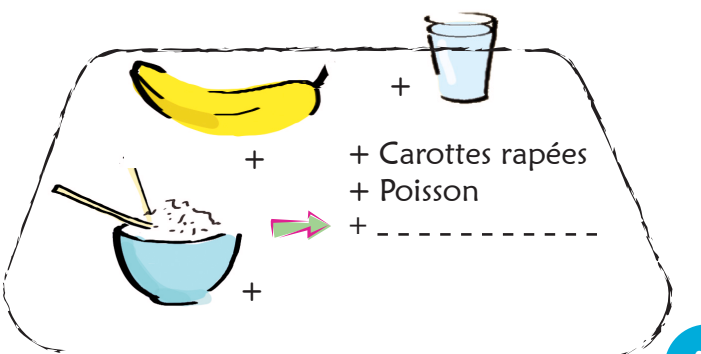
Complète les menus pour qu'ils soient équilibrés



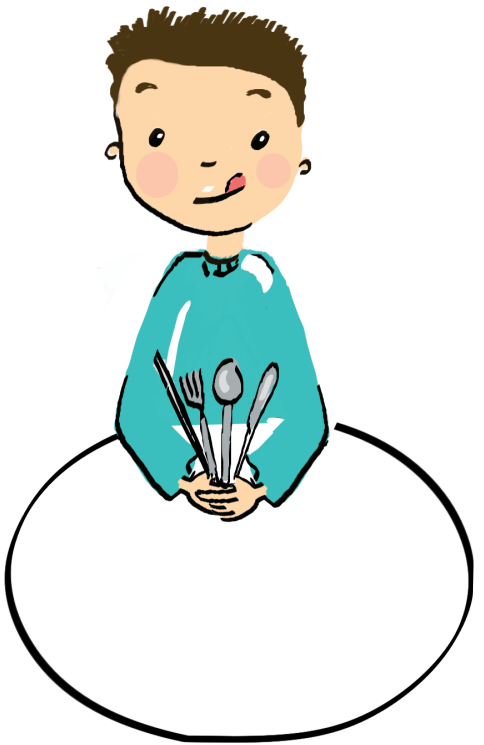
Petit déjeuner







Ma recette préférée



Je dessine mon plat préféré.

Nom : .....

Ingrédients :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Préparation :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Publicité : mène l'enquête !

Où vois-tu /entends-tu des publicités pour les aliments ?

A quel moment vois-tu le plus de publicité pour les aliments ?

Sur quels types de produits vois-tu le plus de publicités ?

La publicité et moi

Quelle est ta publicité préférée ? .....

Qu'est-ce qui te plaît dans cette publicité ? .....

.....

.....

.....

Quel est le slogan ?

Est-ce que cette publicité te donne envie de manger ? ☐ oui ☐ non

Maintenant, cherche une publicité qui ne te donne **pas** envie de manger.
Qu'est-ce qui est différent ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Choisis un aliment que tu as chez toi et décrypte son emballage.

Quelles sont les couleurs ?

A ton avis, à qui est destiné cet aliment ? (des femmes, des hommes, des enfants, des adolescents, des personnes âgées,...)

Quel est le slogan ?

Où et comment est écrit le nom du produit ? De la marque ?

Où et comment sont écrites les informations nutritionnelles ?

J'AIME MANGER BOUGER !

Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

Ireps Nouvelle-Aquitaine

Vers la santé pour tous

Le «carnet plaisir» fait partie de la mallette du Petit CABAS 2.0 réalisée dans le cadre du projet «J'aime manger bouger».

© Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018