

# Les aventures d'Alice

## Objectif

Connaitre le rôle des différentes familles d'aliments dans l'organisme

La découverte du rôle des 7 familles d'aliments

## Moyens

- Mobiliser les connaissances des enfants sur le thème de l'alimentation
- Mettre en situation le rôle des familles d'aliments au cours de petits ateliers
- Sensibiliser les enfants à la notion d'équilibre alimentaire

## Matériel

Outils nécessaires au déroulement du jeu

## Déroulement de la séance

### Rappel de la classification des familles d'aliments à l'aide d'un grand jeu :

L'animation se déroule dans 5 espaces de jeu consacrés à une famille d'aliments.

Le déroulement de l'animation est commun à chaque espace :

- 1 - L'animateur procède à la lecture du chapitre de l'histoire
- 2 - Afin de s'assurer de la bonne compréhension du message sur le rôle de la famille d'aliment, l'animateur demande aux enfants de reformuler « la mésaventure » à laquelle Alice a été confronté et comment une famille d'aliments lui est venue en aide.
- 3 - Pour permettre aux plus jeunes une visualisation de la famille d'aliments, l'animateur invite les enfants à venir disposer sur l'affiche correspondante des images d'aliments y appartenant.

### Compréhension du rôle de la famille d'aliments par une mise en situation

Les enfants participent à l'atelier imageant le rôle principal de la famille d'aliments.



À partir de 3 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 30 enfants

## Les ateliers

---

### 1 - Les fruits et légumes

#### L'histoire

Attirée par les premiers rayons du soleil, Alice décide de se rendre au parc. Sa mam| est d'accord, mais lui conseille de porter une écharpe car malgré le soleil il ne fait pas très chaud.

Alice n'obéit pas et sort sans écharpe !

Ce qui devait arriver arriva :

Alice tombe malade !

Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

**La famille des fruits et légumes**

**Grâce aux vitamines qu'ils contiennent !**

#### L'atelier

"L'affreux virus", objectif : le terrasser grâce aux vitamines contenues dans les fruits et légumes



### 2 - Les féculents

#### L'histoire

Ce matin Alice n'a pas très faim et ne veut rien avaler. Sa maman n'est pas contente, elle sait qu'Alice n'aura pas suffisamment d'énergie pour bien travailler à l'école !

Ce qui devait arriver arriva :

Un premier travail donné par la maitresse et Alice est déjà fatiguée !

Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

**Les féculents**

**Ils donnent de l'énergie pour longtemps !**

#### L'atelier

Sur l'autoroute des féculents ! Les enfants pourront observer quelles voitures roulent le plus longtemps ? Celles qui carburent aux féculents ou les autres ?



### 3 - Les produits laitiers

#### L'histoire

Alice a bien grandi, elle sait maintenant faire du vélo sans roulette.  
Très fière de cet exploit elle montre ses progrès à sa grand-mère : « Regarde mamie e j'y arrive d'une seule main ! ».  
Ce qui devait arriver arriva :  
Alice chute.  
Direction l'hôpital pour réparer son bras cassé !



Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

#### **Les produits laitiers**

**Ils rendent les os solides et te permettent de bien grandir !**

#### L'atelier

Objectif : reconstituer « L'os géant » ! Comment : en obtenant un maximum de morceaux d'os, gagnés à chaque image correctement placée dans les différentes catégories de produits laitiers (lait, yaourts, fromages...).



### 4 - Les viandes, poissons et œufs

#### L'histoire

C'est un grand jour pour Alice, direction la salle de sports pour participer aux olympiades.  
Mais Alice n'est pas rassurée, elle sait que pour certaines épreuves il est nécessaire d'avoir de gros muscles. Ceux d'Alice sont tous petits.

Ce qui devait arriver arriva :  
Alice n'arrive pas à monter à la corde  
et perd beaucoup de points pour cette épreuve !



Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

#### **Les viandes, poissons et œufs**

**Ils permettent de développer les muscles !**

#### L'atelier

Les enfants pourront mesurer leur force grâce à un tir à la corde.



## 5 - L'eau

### L'histoire

Alice est contente, aujourd'hui direction "la mer".  
Sur la plage elle construit un joli château de sable.  
Le soleil brille et il fait très chaud, sa maman lui a mis dans le sac une bouteille d'eau et lui a recommandé de boire souvent.  
Mais Alice trop concentrée sur son château oublie ce que sa maman lui a dit.

Ce qui devait arriver arriva :  
Alice ne se sent pas très bien !

Une famille d'aliments et "ses pouvoirs magiques" peut lui venir en aide :

**L'eau**  
**Indispensable au bon fonctionnement du corps !**

### L'atelier

Grâce au module d'expérimentation les enfants découvriront le parcours de l'eau dans le corps de la phase d'hydratation au « pipi ».



**2 chapitres manquent aux "petites aventures d'Alice", les matières grasses et les produits sucrés !**

**Il ne s'agit pas d'une stigmatisation de ces 2 familles d'aliments.**

**Leur juste dosage dans l'équilibre alimentaire est traité au cours d'une animation spécifique intitulée "La gourmandise ça s'apprend !"**

**En effet, consommés de temps en temps et avec modération, ils permettent de se faire plaisir !**