

6

Jeu de l'oie – Questions/Réponses

6.1 Questions

Harry le radis (recyclage/environnement)

→ Petits



Question petit

Harry

Le recyclage est bon pour la planète. Vrai ou Faux?



Question petit

Harry

Comment s'appelle l'endroit où l'on plante des fruits et des légumes?



Question petit

Harry

A quoi sert le compost?



Question petit

Harry

Est-il préférable d'emballer tes tartines dans du papier aluminium ou dans une boîte à tartines?



→ Grands



Question grand

Harry

Trouve l'intrus: les boîtes de conserves sont recyclées pour créer:

- certaines parties métalliques d'une voiture;
- des cadres de vélos;
- rien du tout, les boîtes de conserves ne se recyclent pas.



Question grand

Harry

Je suis très en vogue actuellement, je suis la boîte à déjeuner des travailleurs japonais. Qui suis-je?



Question grand

Harry

A quoi sert le compost?



Question grand

Harry

Est-il préférable d'emballer tes tartines dans du papier aluminium ou dans une boîte à tartines?



Jonas l'ananas (différents repas)

→ Petits



Question petit

Jonas

Quel aliment doit rester occasionnel pour un bon petit déjeuner ?

- Le pain ;
- Les fruits ;
- Le lait ;
- Le chocolat.



Question petit

Jonas

Trouve l'intrus.

La collation de 10 heures :

- ça me donne un coup de boost jusqu'au repas de midi ;
- c'est l'occasion de manger des bonbons ;
- c'est un complément au petit déjeuner.



Question petit

Jonas

Trouve l'intrus. Si je n'ai pas

le temps de prendre mon petit déjeuner :

- j'emporte avec moi une petite boîte de céréales et un fruit ;
- j'emporte une tartine que je mangerai sur le chemin, ou en arrivant à l'école ;
- ça n'est pas grave, le petit déjeuner n'est pas important.



Question petit

Jonas

Cite deux exemples de bonnes collations.

→ Grands



Question grand

Jonas

Cite deux exemples de bonnes collations.



Question grand

Jonas

Pour que ton alimentation

soit équilibrée, tu dois :

- manger seulement ce que tu aimes ;
- acheter des aliments de marques différentes ;
- manger des aliments provenant de chacune des familles alimentaires.



Question grand

Jonas

Quelle est la différence entre la collation et le grignotage ?



Question grand

Jonas

Trouve l'intrus. Si je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner :

- j'emporte avec moi une petite boîte de céréales et un fruit ;
- j'emporte une tartine que je mangerai sur le chemin, ou en arrivant à l'école ;
- ça n'est pas grave, le petit déjeuner n'est pas important.

Gaston le potiron (extras)

→ Petits



Question petit

Gaston

Je suis très sucré.

J'ai des couleurs et des goûts différents. On me suce ou on me croque. Les enfants m'apprécient beaucoup. Que suis-je ?



Question petit

Gaston

Quelle est la meilleure boisson pour la santé ?

- Une limonade ;
- De l'eau ;
- Du café.



Question petit

Gaston

Est-ce qu'un pain au chocolat est meilleur pour la santé qu'une tartine au choco ?



Question petit

Gaston

Les sucreries sont indispensables à un bon équilibre alimentaire. Vrai ou faux ?

→ Grands



Question grand

Gaston

Boire une canette de limonade équivaut à manger 8 morceaux de sucre. Vrai ou Faux ?



Question grand

Gaston

L'un des groupes de la pyramide alimentaire nous apporte beaucoup d'énergie mais très peu ou pas de bonnes choses pour la santé. Lequel ?



Question grand

Gaston

Avec quelle céréale prépare-t-on du pop-corn ?



Question grand

Gaston

Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamines ?

- Le poisson ;
- Les légumes ;
- Les bonbons ;
- Les pâtes.

Victoire la poire (fruits et légumes)

→ Petits



Question petit

Victoire

J'ai la forme d'un croissant.
Je pousse sous le soleil.
Je suis jaune et avec
le temps, je deviens
brune. Je suis un fruit.
Qui suis-je ?



Question petit

Victoire

Où poussent
les carottes ?

- dans la terre ;
- sur un arbre ;
- sur une plante
à petits pois.



Question petit

Victoire

Je suis ronde, verte
(parfois jaune ou rouge).
Je croque sous la dent
et je suis riche en vitamines.
Je suis un fruit.
Qui suis-je ?



Question petit

Victoire

Cite 2 légumes dont
le nom commence
par la lettre « C ».

→ Grands



Question grand

Victoire

Cite deux légumes
et deux fruits
de saison.



Question grand

Victoire

Trouve l'intrus. Les fruits
et légumes de saison :

- sont moins chers ;
- ont plus de goût ;
- sont riches en antioxydant
gorgés de vitamines, quand
ils viennent de loin, grâce
au trajet en camion.



Question grand

Victoire

Je suis un légume,
je viens de très loin.
Je suis de couleur verte
et de forme ovale.
Je suis aussi un métier.
Qui suis-je ?



Question grand

Victoire

Mon premier se trouve sur la
table à côté du poivre, il est de
couleur blanc. Mon deuxième
est le masculin de « la ».
Mon troisième est un féculent
souvent dégusté en chine.
Mon tout est un légume.
Qui suis-je ?

Mariette la courgette (hygiène alimentaire)

→ Petits



Question petit

Mariette

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?



Question petit

Mariette

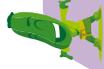
Cite les différentes étapes d'un lavage de mains.



Question petit

Mariette

Cite 2 règles d'or d'une bonne hygiène alimentaire pour cuisiner.



Question petit

Mariette

Pourquoi les grands chefs portent-ils une toque ?

- pour éviter de perdre leurs cheveux dans les plats ;
- pour montrer qu'ils sont les chefs ;
- pour le plaisir.

→ Grands



Question grand

Mariette

Cite les différentes étapes d'un lavage de mains.



Question grand

Mariette

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?



Question grand

Mariette

Pourquoi les grands chefs portent-ils une toque ?

- pour éviter de perdre leurs cheveux dans les plats ;
- pour montrer qu'ils sont les chefs ;
- pour le plaisir.



Question grand

Mariette

Cite 4 règles d'or d'une bonne hygiène alimentaire pour cuisiner.

Romane la banane (activité physique)

→ Petits



Question petit

Romane

Un enfant doit bouger pour se dépenser et se sentir bien. Vrai ou faux ?



Question petit

Romane

Si je vais à l'école à pied, est-ce de l'activité physique ?



Question petit

Romane

Quelles sont les activités physiques qui te permettent de te dépenser ?

- les jeux cartes ;
- la marelle ;
- « pierre/papier/ciseau » ;
- « touche-touche » ;
- le football ;
- un dessin animé.



Question petit

Romane

Trouve l'intrus.
Faire de l'activité physique : c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps ;

- ça me permet de me relaxer ;
- ça ne sert à rien, ça fatigue.

→ Grands



Question grand

Romane

Cite deux bénéfices de l'activité physique.



Question grand

Romane

Combien de temps un enfant doit-il bouger par jour pour se sentir bien ?

- le temps de la récréation (10 minutes) ;
- pas besoin de bouger, ça fatigue ;
- une heure minimum.



Question grand

Romane

Trouve l'intrus.
Faire de l'activité physique : c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps ;

- ça me permet de me relaxer ;
- ça ne sert à rien, ça fatigue.



Question grand

Romane

Si je vais à l'école à pied, est-ce de l'activité physique ?



Thérèse la fraise (Divers)

→ Petits



Question petit

Thérèse

Je fais partie de la famille des viandes et dérivés. Je suis pondu par la poule. Il faut me déplacer avec précaution sinon je casse. Qui suis-je ?



Question petit

Thérèse

Que trouve-t-on dans les fishsticks ?

- De la viande ;
- Des légumes ;
- Du poisson.



Question petit

Thérèse

Je viens de la vache. Je suis liquide et de couleur blanche. Qui suis-je ?



Question petit

Thérèse

Cite 4 ingrédients que tu peux mettre sur une pizza.

→ Grands



Question grand

Thérèse

Cite deux aliments qui peuvent remplacer la viande dans ton assiette.



Question grand

Thérèse

Lequel de ces aliments ne fait pas partie de la famille des féculents ?

- La baguette ;
- Les frites ;
- Les pommes de terre ;
- Les pâtes.



Question grand

Thérèse

Cite un fruit et une céréale à partir duquel/de laquelle on peut fabriquer de l'huile ?



Question grand

Thérèse

Je fais partie de la famille des légumineuses, je suis tantôt verte, tantôt couleur corail, j'ai la taille d'un petit pois. Qui suis-je ?

6.2 Réponses

Harry le radis (recyclage/environnement)

Le recyclage est bon pour la planète. Vrai ou Faux?

→ Vrai. Le recyclage permet de limiter les pollutions, d'éviter le gaspillage et d'économiser les ressources naturelles.

Comment s'appelle l'endroit où l'on plante des fruits et des légumes?

→ Un potager.

A quoi sert le compost?

→ Le compost consiste à transformer les déchets organiques (épluchures de fruits et de légumes, coquilles d'œufs écrasés, feuilles, branches...) en terre.

Est-il préférable d'emballer tes tartines dans du papier aluminium ou dans une boîte à tartines?

→ Il est préférable d'emballer tes tartines dans une boîte à tartines, c'est plus écologique. Le papier aluminium ne se recycle pas car il est beaucoup trop fin.

Trouve l'intrus : les boîtes de conserves sont recyclées pour créer :

- certaines parties métalliques d'une voiture ;
- des cadres de vélos ;
- ✗ rien du tout, les boîtes de conserves ne se recyclent pas.

Je suis très en vogue actuellement, je suis la boîte à déjeuner des travailleurs japonais. Qui suis-je?

→ Le bentô

Jonas l'ananas (différents repas)

Quel aliment doit rester occasionnel pour un bon petit déjeuner?

- Le pain
- Les fruits
- Le lait
- ✗ Le chocolat

Trouve l'intrus. La collation de 10 heures :

- ça me donne un coup de boost jusqu'au repas de midi ;
- ✗ c'est l'occasion de manger des bonbons ;
- c'est un complément au petit déjeuner.

Trouve l'intrus. Si je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner :

- j'emporte avec moi une petite boîte de céréales et un fruit ;
- j'emporte une tartine que je mangerai sur le chemin, ou en arrivant à l'école ;
- ✗ ça n'est pas grave, le petit déjeuner n'est pas important.

Cite deux exemples de bonnes collations.

→ Un yaourt nature ou aux fruits, une tartine au fromage, une salade de fruits, des fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...)...

Pour que ton alimentation soit équilibrée, tu dois :

- manger seulement ce que tu aimes ;
- acheter des aliments de marques différentes ;
- ✗ manger des aliments provenant de chacune des familles alimentaires.

Quelle est la différence entre la collation et le grignotage ?

→ La collation est un « mini-repas » qui permet de compléter les repas principaux. Elle donne un « coup de booste » pour tenir jusqu'au repas de midi sans subir de « coup de pompe » en fin de matinée. Elle complète ainsi le petit déjeuner. Elle ne doit pas être trop copieuse pour ne pas couper l'appétit au repas suivant. La collation ne doit pas être confondue avec le grignotage, qui consiste à manger n'importe quoi à n'importe quel moment de la journée, et qui souvent, conduit à ne plus manger convenablement au repas suivant.

Gaston le potiron (extras)

Je suis très sucré. J'ai des couleurs et des goûts différents. On me suce ou on me croque. Les enfants m'apprécient beaucoup. Que suis-je ?

→ Le bonbon

Quelle est la meilleure boisson pour la santé ?

- Une limonade
- ✗ De l'eau
- Du café

Est-ce qu'un pain au chocolat est meilleur pour la santé qu'une tartine au choco ?

→ Non. Le pain qui contient le chocolat est beaucoup plus gras qu'une tartine sur laquelle on met le choco.

Les sucreries sont indispensables à un bon équilibre alimentaire. Vrai ou faux ?

→ Faux. Elles font partie des extras et ne sont donc pas indispensables dans une alimentation saine et équilibrée. Cependant, les sucreries sont souvent source de plaisir, il ne faut donc pas les supprimer totalement.

Boire une canette de limonade équivaut à manger 8 morceaux de sucre. Vrai ou Faux ?

→ Vrai. C'est pourquoi il est conseillé d'en consommer de manière occasionnelle. L'eau reste la seule boisson indispensable pour la santé.

L'un des groupes de la pyramide alimentaire nous apporte beaucoup d'énergie mais très peu ou pas de bonnes choses pour la santé. Lequel ?

→ Les extras.

Avec quelle céréale prépare-t-on du pop-corn ?

→ Le maïs

Dans quel aliment ne trouve-t-on pas de vitamines ?

- Le poisson
- Les légumes
- ✗ Les bonbons
- Les pâtes

Victoire la poire (fruits et légumes)

J'ai la forme d'un croissant. Je pousse sous le soleil. Je suis jaune et avec le temps, je deviens brune. Je suis un fruit. Qui suis-je ?

→ La banane

Où poussent les carottes ?

- ✗ dans la terre
- sur un arbre
- sur une plante à petits pois

Je suis ronde, verte (parfois jaune ou rouge). Je croque sous la dent et je suis riche en vitamines. Je suis un fruit. Qui suis-je ?

→ La pomme

Cite 2 légumes dont le nom commence par la lettre « C ».

→ La carotte, le concombre, la courgette, le chou...

Cite deux légumes et deux fruits de saison.

→ En fonction de la saison, voir calendrier des fruits et légumes de saison « Du punch dans ta boîte à lunch ».

Trouve l'intrus. Les fruit et légumes de saison :

- sont moins chers ;
- ont plus de goût ;
- ✗ sont riches en antioxydant gorgés de vitamines, quand ils viennent de loin, grâce au trajet en camion.

Je suis un légume, je viens de très loin. Je suis de couleur verte et de forme ovale. Je suis aussi un métier. Qui suis-je ?

→ L'avocat

Mon premier se trouve sur la table à côté du poivre, il est de couleur blanc. Mon deuxième est le masculin de « la ». Mon troisième est un féculent souvent dégusté en chine. Mon tout est un légume. Qui suis-je ?

→ SEL – LE – RIZ... Le céleri

Mariette la courgette (hygiène alimentaire)

Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?

→ Pour éliminer un maximum de microbes.

Pourquoi les grands chefs portent-ils une toque ?

- ✗ pour éviter de perdre leurs cheveux dans les plats
- pour montrer qu'ils sont les chefs
- pour le plaisir

Cite 2 ou 4 règles d'or d'une bonne hygiène alimentaire pour cuisiner.

→ se laver les mains, laver les fruits et les légumes avant de les utiliser, laver la surface sur laquelle on travaille, couper les aliments sur une planche et pas sur la table, ne pas jeter inutilement...

Cite les différentes étapes d'un lavage de mains.

- 1) Mouiller les mains
- 2) Mettre du savon liquide
- 3) Mousse, frotter 20 secondes, en n'oubliant pas de laver entre les doigts et le dessus des mains
- 4) Rincer 10 secondes
- 5) Sécher les mains
- 6) Fermer le robinet.

Romane la banane (activité physique)

Un enfant doit bouger pour se dépenser et se sentir bien. Vrai ou faux ?

→ Vrai. L'activité physique permet de se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête.

Si je vais à l'école à pied, est-ce de l'activité physique ?

→ Oui, c'est bien de l'activité physique. L'idéal est de pratiquer une heure d'activité physique chaque jour (que ça soit à la récréation, lors des activités parascolaires, en cours d'éducation physique, en classe...)

Quelles sont les activités physiques qui te permettent de te dépenser ?

- les jeux de cartes
- ✗ la marelle
- « pierre/papier/ciseau »
- ✗ « touche-touche »
- ✗ le football
- un dessin animé

Trouve l'intrus. Faire de l'activité physique :

- c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps
- ça me permet de me relaxer
- ✗ ça ne sert à rien, ça fatigue

Cite deux bénéfices de l'activité physique.

→ Assurer la croissance et le développement du corps, améliorer la condition physique, se détendre, renforcer les os, les muscles...

Combien de temps un enfant doit-il bouger par jour pour se sentir bien ?

- le temps de la récréation (10 minutes)
- pas besoin de bouger, ça fatigue.
- ✗ une heure minimum.

Trouve l'intrus. Faire de l'activité physique :

- c'est bon pour ma croissance et le développement de mon corps
- ça me permet de me relaxer
- ✗ ça ne sert à rien, ça fatigue

Thérèse la fraise (divers)

Je fais partie de la famille des viandes et dérivés. Je suis pondu par la poule. Il faut me déplacer avec précaution sinon je casse. Qui suis-je ?

→ L'œuf.

Que trouve-t-on dans les fishsticks ?

- De la viande
- Des légumes
- ✗ Du poisson

Je viens de la vache. Je suis liquide et de couleur blanche. Qui suis-je ?

→ Le lait.

Cite 4 ingrédients que tu peux mettre sur une pizza.

→ Tomates, fromage, jambon, poivrons, artichauts, olive, épinards, fruits de mer, fromage, ail, épices...

Cite deux aliments qui peuvent remplacer la viande dans ton assiette.

→ Le poisson, les œufs, des lentilles avec du riz, du couscous...

Lequel de ces aliments ne fait pas partie de la famille des féculents ?

- La baguette
- ✗ Les frites
- Les pommes de terre
- Les pâtes

Cite un fruit et une céréale à partir duquel/de laquelle on peut fabriquer de l'huile ?

→ Les olives, les noix, les arachides, le maïs, le soja...

Je fais partie de la famille des légumineuses, je suis tantôt verte, tantôt couleur corail, j'ai la taille d'un petit pois. Qui suis-je ?

→ La lentille.

6.3 Défis



Défis

Dancez pendant une minute.

Défis

Étirez-vous comme un chat (genoux au sol, mains au sol le plus loin possible des genoux)

Défis

Tête-épaule et genou-pied.

Défis

Faites deux cercles concentriques et tournez chacun dans un sens différent

Défis

Genoux pliés, sautez le plus haut possible (5 fois).

Défis

Vous avez 5 secondes pour changer de place. Maintenant!

Défis

Par 2, tournez en rond, bras dessus-bras dessous.

Défis

Faites une « Ola ».

Défis

Par 2, dos à dos, assis. Se relever ensemble sans tomber.

Défis

Faites 10 ronds avec votre tête, vos pieds et vos mains.