



## NOTICE D'UTILISATION à l'attention des animateurs

### LES OBJECTIFS DU JEU

#### Objectif général

Promouvoir des comportements favorables à la santé en matière de nutrition et d'activité physique régulière, et fournir aux enfants les bases d'une bonne hygiène alimentaire.



## Objectifs spécifiques pour l'enfant

Éducation, jeu et mise en pratique

Le jeu permet d'aborder la nutrition selon plusieurs axes :

- Initier un dialogue entre enfants et adultes au sein de la famille, entre amis, au sein d'établissements scolaires, ludothèques, centres sociaux, etc.
- Sensibiliser les enfants aux aliments : les aider à mémoriser les différentes catégories d'aliments, leur donner envie de les choisir et de les consommer.
- Leur apprendre à cuisiner grâce aux cartes ustensiles de cuisine.
- Leur faire comprendre l'utilité de pratiquer une activité physique régulière.
- A l'issue de la partie, leur donner la possibilité de passer de la théorie à la pratique, en cuisinant un repas avec les cartes de recettes fournies dans la boîte.
- Le jeu peut se jouer à 2 niveaux : pour les plus jeunes, il est possible de simplifier la règle du jeu en jouant sans les ustensiles de cuisine.

## Objectifs spécifiques pour les familles

- Aider les parents à améliorer leurs propres connaissances en matière de nutrition.
- Leur apporter un soutien dans leur éducation quotidienne concernant le moment du repas.
- Susciter des échanges en matière d'éducation nutritionnelle au sein de la famille.
- Rapprocher les membres de la famille autour de la cuisine et du plaisir de se retrouver à table.
- Permettre à un large public de jouer au jeu et le mettre en pratique. Les cartes ne représentent en effet que des aliments courants, faciles à se procurer et accessibles aux petits budgets.

## LA PARTIE ET LE ROLE DE L'ANIMATEUR

Le p'tit toqué peut se jouer de 2 à 6 joueurs, ou en groupes (de 2 à 6 groupes d'enfants). La durée moyenne de la partie est de 30 min, mais peut varier suivant le nombre de joueurs et les informations données au cours de la partie.

### Age des enfants

Le jeu est destiné aux enfants de 7 ans et plus s'ils jouent sans l'aide d'un adulte. C'est l'âge auquel ils apprennent à lire, commencent à choisir eux-mêmes leurs aliments à la cantine, sont capables de différencier les différents groupes d'aliments, et ont particulièrement besoin de se dépenser physiquement. Mais il est également utilisé par des enseignants de maternelles, comme une sorte de dînette ou de jeu de familles, leur but étant d'apprendre aux enfants à reconnaître les aliments, les classer par groupes, et travailler sur le vocabulaire.

### Les aliments

Les différents aliments sont classés par couleurs sur les cartes comme sur le dé, et l'animateur, tout au long de la partie, peut aider les enfants à les classer par groupes. Si le jeu comporte 122 cartes « aliments », c'est pour montrer aux enfants qu'il est toujours possible de trouver des aliments que l'on aime pour composer un menu équilibré. L'animateur ne doit pas hésiter à les inviter à changer une carte pour une autre au cours de la partie, afin d'obtenir un menu plus à leur goût, mais toujours équilibré.

### Les conseils

70 cartes « conseil » donnent aux enfants des informations sur l'alimentation et la manière de se tenir à table. L'animateur doit demander à chaque joueur, quand il pioche une carte conseil, de lire le conseil à haute voix, afin de permettre à tout le groupe d'échanger sur le sujet.

## Les activités physiques

Grâce aux 22 cartes « activité physique », l'animateur explique aux enfants l'utilité de pratiquer une activité physique régulière. La variété des cartes peut l'aider dans son discours : il existe en effet une multitude d'activités physiques à pratiquer quotidiennement, du sport bien entendu, mais également du jardinage, de la marche à pied pour aller à l'école, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...

## Les ustensiles

L'animateur peut expliquer aux enfants les différents modes de cuisson des aliments et insister sur le fait que certains aliments (en particulier les fruits et les légumes) peuvent se consommer crus.

## Les recettes

Grâce aux 25 cartes « recettes », les enfants passent de la théorie à la pratique. L'animateur peut les inviter à cuisiner le repas qu'ils ont composé au cours de la partie ou l'une des recettes incluses dans la boîte. Afin d'aider les enfants à repérer les groupes d'aliments, les ingrédients des recettes sont indiqués par couleurs, avec l'icône de l'ustensile correspondant.

