

Info : la roue alimentaire

La roue alimentaire est constituée de 7 familles :

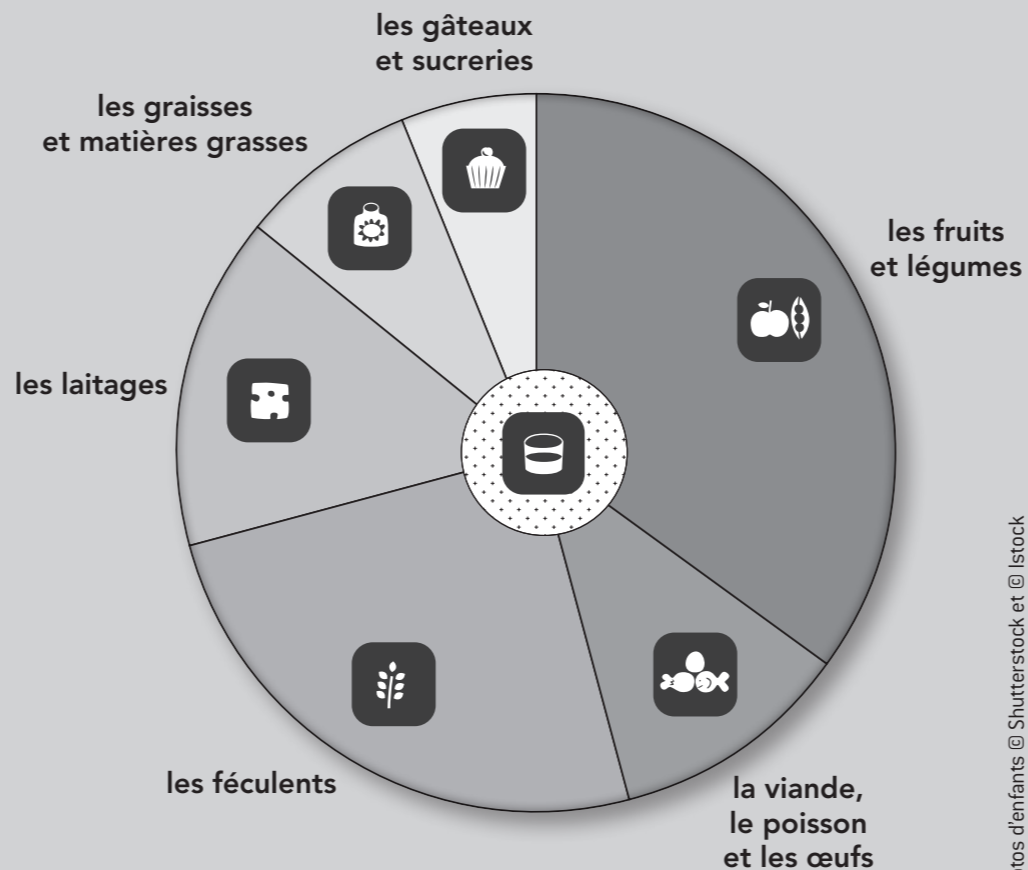
-  **l'eau** : ton corps en contient beaucoup et en utilise tout le temps. Tu peux en boire autant que tu veux !
-  **les fruits et les légumes** : avec eux, tu fais le plein de vitamines et de fibres pour aider les aliments à faire leur voyage dans le corps. 5 fruits et légumes par jour, c'est très bien !
-  **la viande, le poisson et les œufs** : avec eux, tu fais le plein de protéines. C'est bon pour te construire et pour grandir. 1 fois par jour en alternant.
-  **les féculents** (pain, céréales, pommes de terre, légumes secs) : avec eux, tu fais le plein d'énergie pour courir, bouger, sauter. À chaque repas et selon ton appétit.
-  **les produits laitiers** (lait, fromage, yaourt) : avec eux, tu fais le plein de calcium, c'est bon pour faire grandir tes os et pousser tes dents. 1 laitage à chaque repas.
-  **les graisses et les matières grasses** (beurre et huiles) : il y en a dans beaucoup d'aliments, mais on ne les voit pas. Elles permettent de faire des réserves d'énergie. Un peu à tous les repas.
-  **les gâteaux et les sucreries** (bonbons, chocolat, miel, confiture, boissons sucrées) : ils ne sont pas indispensables et font surtout plaisir !

Avant le repas,
pense à te laver
les mains !



Le sel : il ne faut pas
en mettre trop !

Et après,
n'oublie pas de te
brosser les dents...



 Nathan

© 2010 Nathan
Fabriqué et distribué sous licence par Diset S.A. :
Calle C, n° 3, Sector B, Zona Franca
08040 Barcelona - Espagne
Groupe Jumbodiset
www.diset.com

Retrouvez l'ensemble de la gamme sur
www.nathan.fr

service consommateurs : info@diset.com

 Nathan



Contenu :

- 4 plateaux-repas
- 56 jetons aliments
- 1 flèche tournante

Illustrations du jeu : Céline Guyot - Textes : Lyse Harynck - Photos d'enfants © Shutterstock et @ Istock




j'apprends
à bien manger

dès 4 ans

Bien manger pour bien grandir

Avec le jeu **J'apprends à bien manger**, l'enfant découvre une grande variété d'aliments et compose comme il veut un repas équilibré.

Le parent ou un joueur plus grand lit les petits commentaires au dos de chaque jeton. Si le repas que l'enfant a composé est trop copieux, le parent peut le lui faire remarquer. L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur les 4 de la journée et même sur une semaine.

On peut expliquer à l'enfant qu'après avoir bien rempli son assiette, il y a 3 règles d'or à respecter :

- manger à heures régulières
- manger dans la bonne humeur
- prendre son temps pour manger !

Les jetons aliments



le verre d'eau



le pain



l'entrée



le plat principal

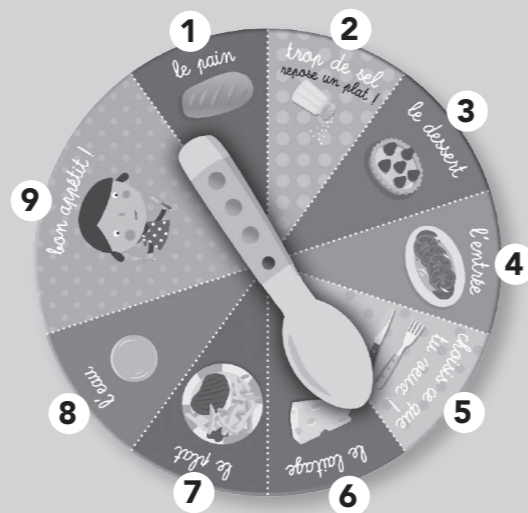


le laitage



le dessert

La flèche tournante



- 1 Prends un morceau de pain et mets-le sur ton plateau.
- 2 Tu as trop salé un plat ! Il faut enlever un des jetons de ton plateau...
- 3 Choisis un dessert et mets-le sur ton plateau.
- 4 Choisis l'entrée que tu veux et mets-la sur ton plateau.
- 5 Choisis un jeton qui te manque (entrée, plat, laitage, dessert, pain ou eau).
- 6 Choisis un laitage et mets-le sur ton plateau.
- 7 Choisis le plat principal que tu veux et mets-le sur ton plateau.
- 8 Prends un verre d'eau et mets-le sur ton plateau.
- 9 Ton plateau est complet ? Tu peux commencer à manger !

Comment jouer ?

- 1 Tous les jetons sont placés face visible devant les joueurs, classés par famille : les entrées, les plats, les laitages, les desserts, le pain et l'eau.
- 2 Chaque enfant choisit un plateau-repas.

- 3 Le plus jeune commence et fait tourner la flèche. Si la cuillère indique « l'entrée », il choisit 1 jeton « entrée » et demande qu'on lui lise les infos au dos. Il le pose ensuite sur son plateau.
- 4 Puis, c'est au joueur suivant de faire tourner la flèche, etc... Quand la flèche tombe sur un plat que le joueur a déjà, il ne fait rien et c'est au suivant de jouer.
- 5 Quand un joueur a entièrement rempli son plateau (1 entrée, 1 plat, 1 laitage, 1 dessert, 1 morceau de pain et 1 verre d'eau), il doit tomber sur la case « bon appétit » pour finir la partie. Il a alors gagné.

Quand tous les joueurs ont fini de remplir leur plateau, ils retournent leurs jetons et décident ensemble quel est le repas le plus équilibré.

Jeu libre : le jeu de la dinette

Chaque enfant prend un plateau-repas et le complète comme il a envie.

Vous trouverez des **dossiers** et des **conseils** sur grandiravecNathan.com, le site qui vous accompagne dans votre rôle de parents :

Grandir avec Nathan.com



- ▶ Bien se nourrir pour être bien
- ▶ Une alimentation équilibrée
- ▶ Prévenir l'obésité
- ▶ Comment équilibrer les repas

www.grandiravecNathan.com