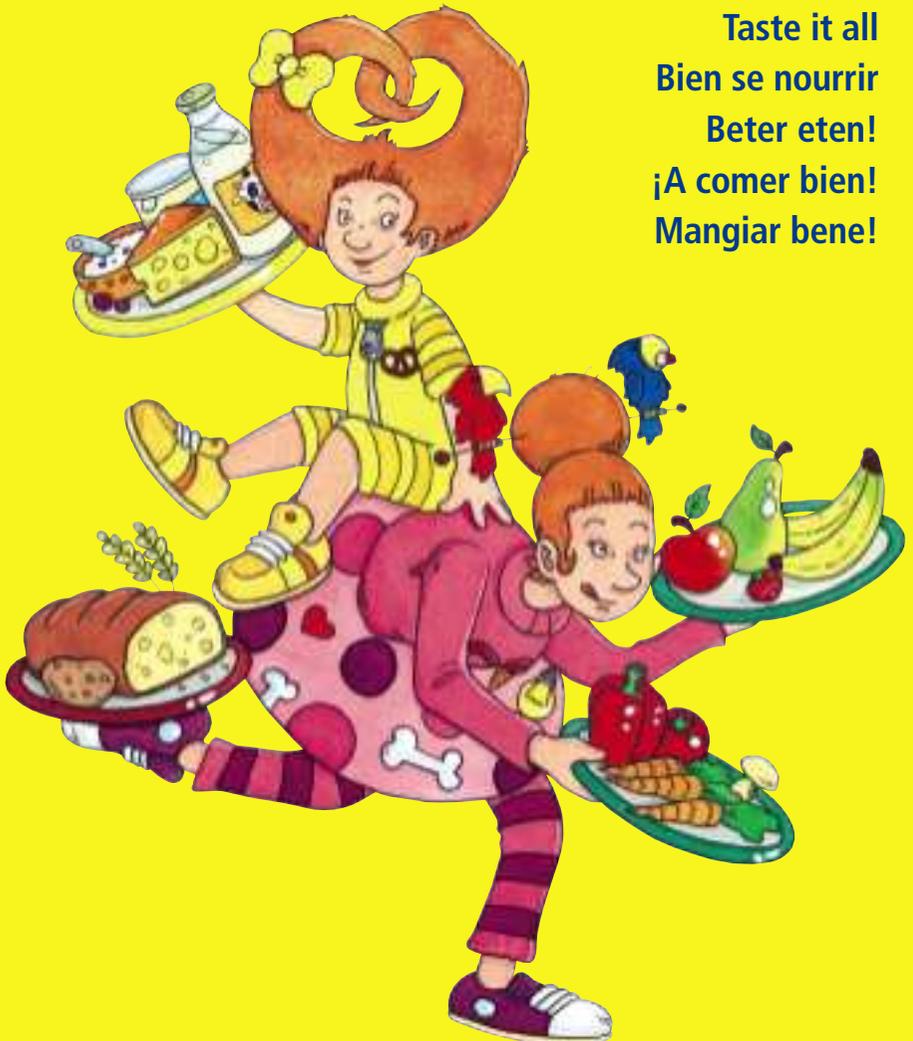




Spielanleitung • Instructions • Règle du jeu • Spelregels • Instrucciones • Istruzioni 4515

# Besser-Esser

Das Ernährungs- und Bewegungsspiel



Taste it all  
Bien se nourrir  
Beter eten!  
¡A comer bien!  
Mangiar bene!

Copyright **HABA**<sup>®</sup> - Spiele Bad Rodach 2008

# Bien se nourrir

## Un jeu sur l'alimentation, avec activités

Un jeu éducatif pour une alimentation saine, à associer avec des exercices physiques.

Pour 2 à 4 joueurs de 5 à 99 ans.

**Idée :** Stefanie Warich & Wolfgang Dirscherl

**Illustration :** Sebastian Coenen

**Conseils d'expert :** Maritta Hermani (Diplom-Oecotrophologin),  
Sonja Mannhardt (Diplom-Oecotrophologin)

**Durée de la partie :** env. 20 minutes

Connaissez-vous la famille Puréedepois ? Non ? Ce n'est pas étonnant, elle vient d'une planète très éloignée et a atterri tout à fait par hasard sur la terre avec sa soucoupe volante. Dans un supermarché, les Puréedepois s'étonnent de la multitude d'aliments. Sur leur planète, il n'y a que des algues gluantes verdâtres. Ils se mettent à goûter à tout ce qu'ils trouvent : fromage, chocolat, beurre, prunes, pizza congelée, épinards, chips, sardines en boîte, confiture de framboises ....

Tout à coup, leurs visages changent de couleur et Pipo se met à gémir : « Qu'est-ce que j'ai mal au ventre ! ». Et papa Puréedepois d'ajouter : « Oh ! Et moi, je ne peux même plus bouger » ! Tous se rendent compte qu'ils ont beaucoup trop mangé mais ils ne savent pas quelles portions leur auraient convenu ? Pouvez-vous les aider ?

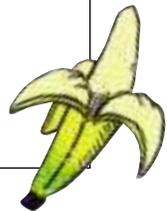
### ***Chers parents, chères éducatrices, chers éducateurs***

*Dans « Bien se nourrir - Un jeu sur l'alimentation, avec activités », les enfants apprennent tout en jouant les aliments bons pour la santé et les quantités à consommer par jour !*

*Ils apprennent aussi que se dépenser et bouger est la meilleure façon d'équilibrer son bilan énergétique. Ils peuvent en outre prendre conscience de leurs habitudes alimentaires. Dans le guide alimentaire joint au jeu, vous trouverez des informations utiles et des suggestions adaptées aux enfants sur le thème « Alimentation » et « Exercices physiques ».*

*Nous vous souhaitons à tous d'agréables moments de divertissement !*

**Les créateurs pour enfants**



## Contenu

- 1 plateau de jeu
- 1 pion Pipo Puréedepois
- 9 mains de couleurs différentes représentant des symboles d'aliments (1x jaune, 1x rouge, 1x vert, 1x rose, 1x orange, 2x bleu, 2x marron)
- 14 cartes d'exercices physiques
  - 1 caddie (= carte en carton)
  - 4 tampons
  - 2 blocs de feuilles à tamponner (de chacun 50 feuilles)
  - 1 dé
  - 1 corde à sauter
  - 1 règle du jeu
  - 1 guide alimentaire

## Idée

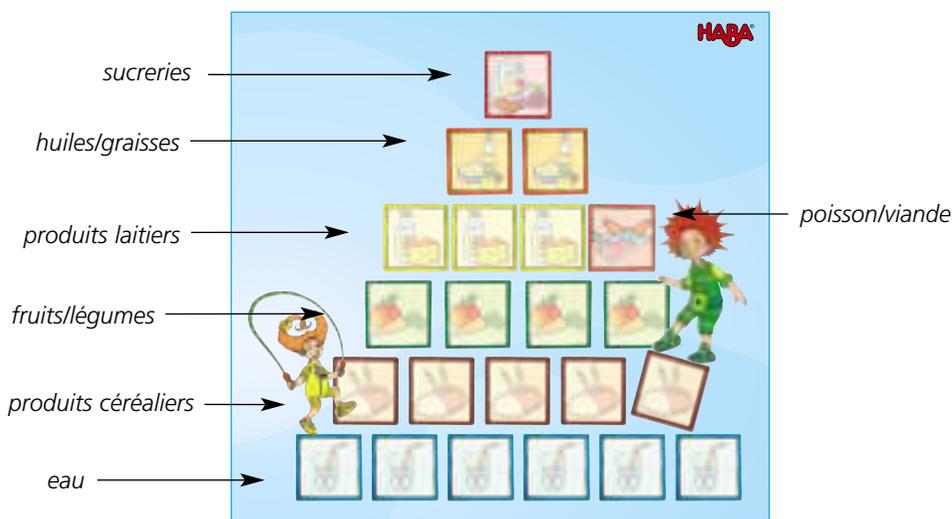
Pendant la partie, tu récupères les aliments dont ton corps a besoin au cours d'une journée. Il faut cependant faire attention à les récupérer dans les bonnes quantités.

La pyramide d'aliments illustrée sur la feuille à tamponner indique quels aliments tu peux manger par jour et dans quelles quantités : chaque case de la pyramide représente une portion de l'aliment correspondant.

**Exemple :** ton corps a besoin chaque jour de quatre portions de fruits et légumes. Pour les sucreries, par contre, une seule portion doit suffire (une portion est la quantité qu'une main peut contenir).

Le but du jeu est de tamponner en premier sur sa feuille tous les aliments de la pyramide.

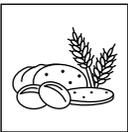
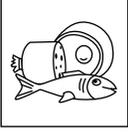
*But : tamponner en premier toutes les cases de la pyramide d'aliments*



# Préparatifs

*mettre le plateau de jeu au milieu de la table, poser Pipo sur n'importe quelle case, poser les neuf mains au milieu du plateau de jeu, de manière à voir le côté avec l'illustration. Une main symbolise une portion du groupe des aliments illustrés.*

Poser le plateau de jeu au milieu de la table et mettre Pipo sur n'importe quelle case. Chaque case représente l'un des sept groupes d'aliments. Poser les neuf mains au milieu du plateau de jeu, de manière à voir le côté avec l'illustration. Une main symbolise une portion du groupe des aliments illustrés.

Groupe d'aliments :	Case :	Motif de la main :
eau		
produits céréaliers		
fruits/légumes		
produits laitiers		
poisson/viande		
huiles/graisse		
sucreries		

*empiler les cartes  
d'exercices physiques,  
faces cachées, mettre  
le caddie à côté du  
plateau de jeu, chacun  
prend un tampon et  
une feuille à tamponner,  
préparer le dé et la  
corde à sauter*

*lancer le dé*

*Pipo = tamponner  
n'importe quelle case de  
la pyramide d'aliments*

*nombre de points =  
avancer Pipo dans le  
sens des aiguilles d'une  
montre, mettre la main  
correspondante dans le  
caddie*

*Terminer le tour ?*

*Non = lancer le dé  
encore une fois, pas de  
main correspondante  
au milieu du plateau de  
jeu = tour terminé,  
ne tamponner aucune  
case*

*Oui = pour chaque  
main mise dans le  
caddie, tamponner une  
case correspondante de  
la pyramide d'aliments*

Mélanger les cartes d'exercices physiques et les empiler faces cachées à côté du plateau de jeu. Mettre le caddie à côté des cartes. Chacun prend un tampon et une feuille à tamponner. Préparer la corde à sauter et le dé.

## Déroulement de la partie

Jouer à tour de rôle dans le sens des aiguilles d'une montre. Le joueur qui aime le plus croquer des carottes commence. Si vous n'arrivez pas à vous mettre d'accord, c'est le joueur le plus jeune qui commence en lançant le dé.

### Sur quelle face est tombé le dé ?

#### • Pipo Puréedepois ?

Quelle chance ! Tu tamponnes n'importe quelle case de ta pyramide.



#### • Un nombre de points ?

Avance Pipo dans le sens des aiguilles d'une montre du nombre de cases correspondant au nombre de points du dé. Sur quelle case atterrit Pipo ? Prends la main correspondante posée au milieu de plateau de jeu et mets-la dans le caddie.

### Tu as maintenant deux possibilités :

→ Tu as le droit de lancer le dé encore une fois pour essayer de récupérer d'autres mains.

**Mais attention** : pour chaque groupe d'aliments, il n'y a qu'une ou deux mains. Si Pipo atterrit sur une case d'aliment pour lequel il n'y a plus de main correspondante, ton tour est fini. Tu ne tamponnes aucune case, même pas celles pour lesquelles tu avais déjà récupéré des mains et que tu avais mises dans le caddie.

**ou**

→ Tu termines ton tour tout de suite. Pour chaque main déposée dans le caddie, tu tamponnes une case correspondante sur ta feuille.

Quand ton tour est fini, toutes les mains sont remises au milieu du plateau de jeu et c'est au tour du joueur suivant de lancer le dé.

### Trop mangé ?

Si, pour une main récupérée, tu ne peux plus tamponner de case sur ta feuille, tu as trop mangé. Il faut alors savoir à quel groupe la main appartient :

*trop de mains  
récupérées =  
prendre une carte  
d'exercice physique,  
faire l'exercice,  
tamponner un cercle*

### 1. Fruits/légumes, produits céréaliers ou eau ?

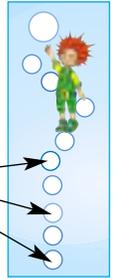
Quelle chance ! Ces aliments sont bons pour la santé et on peut en manger autant que l'on veut. Il ne se passe rien.

### 2. Poisson/viande, produits laitiers, huiles/grasses ou sucreries ?

Oh là là : quand on mange trop de ces aliments, ce n'est pas bon pour la santé. Pour éliminer, il faut bouger !

Pour chaque carte que tu as en trop, prends une carte d'exercice physique. Les cartes d'exercice indiquent une activité physique à faire et le nombre de fois qu'il faut la réaliser. Les exercices physiques sont décrits page 24.

Pour te récompenser d'avoir fait l'exercice/les exercices demandé(s) sur la carte, tu tamponnes un cercle sur ta feuille. Si tu as fait plus d'exercices qu'il n'y a de cercles sur la feuille, tamponne les cercles au dos de la feuille.



cercles à tamponner

**N.B. :** comme celui qui bouge le plus a du mérite, le joueur qui aura tamponné le plus de cercles sur sa feuille à la fin de la partie sera nommé « le plus grand sportif » de la journée !

Ensuite, tu remets la (les) carte(s) en dessous de la pile.

## Fin de la partie

La partie est terminée lorsqu'un joueur a tamponné toutes les cases de sa pyramide. C'est lui le gagnant et il dit bien haut « Puréedepois ! ».

On compte aussi le nombre de cercles tamponnés. Le joueur qui en a le plus est nommé « le plus grand sportif de la journée » ... jusqu'à la prochaine partie.

## Variante plus simple

Quand on joue pour la première fois ou si les enfants sont encore petits, on suivra en plus la règle ci-dessous :

La possibilité de terminer son tour est supprimée. Après qu'un joueur ait mis une main dans le caddie, il continue de jouer jusqu'à ce que Pipo atterrisse sur une case pour laquelle il n'y a plus de main correspondante au milieu du plateau de jeu. Après cela, il a le droit de tamponner une case de la pyramide pour chaque main récupérée.

Les autres règles restent inchangées.

*premier joueur qui a  
tamponné toutes les  
cases de sa pyramide =  
gagnant,  
le plus de cercles  
tamponnés = le plus  
grand sportif*

# Les cartes d'exercices physiques

---



- **Plier les genoux**  
Plie trois fois les genoux en gardant le dos bien droit.



- **A cloche-pied**  
Sur un pied, saute une fois autour de la corde à sauter posée en cercle.



- **Equilibre**  
Marche deux fois aller et retour en équilibre sur la corde à sauter en écartant les bras.



- **Marcher sur la pointe des pieds**  
En marchant sur la pointe des pieds, fais une fois le tour de la corde à sauter posée en cercle.



- **Moulin à vent**  
En faisant des cercles avec les bras, fais une fois le tour de la corde à sauter posée en cercle.



- **Faire des huit**  
Fais passer cinq fois la corde à sauter en forme de huit entre tes jambes.



- **Hélice**  
Pose les mains sur tes épaules et avec tes coudes, fais huit fois de suite des mouvements de rotation.



- **Toucher la corde**  
Cours deux fois à côté de la corde à sauter posée par terre, et arrivé au bout, penche-toi en avant et touche-la.



- **Dessiner**  
Avec chaque pied, « dessine » un cercle en l'air cinq fois de suite.



- **Taper sur le genou**  
Lève en alternance le genou droit puis le genou gauche (90° par rapport au buste) et tape en même temps sur ton genou en diagonale avec la main droite ou la main gauche.



- **Géant**  
Sur la pointe des pieds, lève le bras droit puis le bras gauche en l'air six fois de suite en t'étirant très haut.



- **Pas de canard**  
Prends tes chevilles dans tes mains et marche à petits pas le long de la corde à sauter.  
Si tu n'y arrives pas, attrape tes mollets.



- **Sauter à la corde**  
Saute cinq fois à la corde.  
**Attention** : s'il n'y a pas suffisamment de place pour sauter à la corde ou si des personnes risquent d'être blessées et des objets cassés, retirez la carte avant de commencer la partie.



- **Pantin**  
Fais quatre fois le pantin en tapant dans tes mains.  
*Pantin* : mets-toi debout le dos bien droit en serrant les jambes l'une contre l'autre. Laisse tes bras le long du corps. C'est la position de départ. Maintenant, saute, tape dans tes mains avec les bras au-dessus de la tête. Fais en même temps le grand écart. Reste un moment dans cette position et reviens en position de départ.