

LES PETITS DIETETICIENS

Pour 2 à 4 joueurs
dès l'âge de 6 ans

Durée du jeu : 15 à 20 minutes

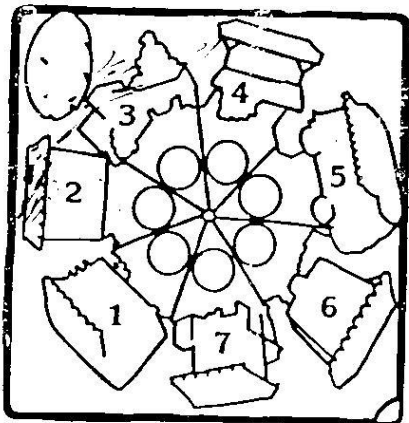
TRADUCTION : De Bouche à Oreille ASBL
13 Verte Voie
4890 THIMISTER
Tél. : 087/44.65.05



CONTENU DE LA BOITE DE JEU

- Un plan de jeu mesurant 50 cm x 50 cm
- 4 figurines en bois
- 4 "assiettes"
- 70 cartes-nourriture
- 14 cartes-friandises
- Un dé,

Le plan du jeu présente sept différents stands de marché. Chaque stand vend des choses différentes.



- 1) Pain, céréales et pommes de terre
- 2) Lait et produits laitiers
- 3) Légumes
- 4) Viande, poisson, oeufs et volaille
- 5) Boissons
- 6) Huiles et graisses
- 7) fruits

L'HISTOIRE DU JEU

Aujourd'hui, il se passe des choses au marché : les corbeilles, cartons, caisses, et sacs contiennent tous les aliments qu'on peut y acheter : pain, fruits, viande, fromage, etc...

Il appartient à chacun maintenant de faire un bon choix pour une alimentation équilibrée. Pour ce faire, regarder le plan d'alimentation (assiette). Il est divisé en sept compartiments. Il faut veiller à consommer au moins un aliment de chaque sorte par jour.

En faisant ainsi, vous pouvez cependant aussi respecter quelques autres règles :

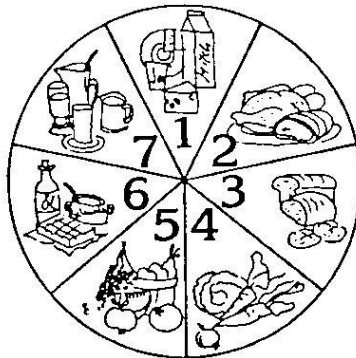
- Deux à trois portions de viande par semaine suffisent;
- Il ne faut pas consommer plus de deux à trois oeufs par semaine;
- Utilisez les graisses à tartiner et à cuisiner modérément, veillez aux graisses "cachées", prenez plutôt des graisses de qualité supérieure;
- Veillez à consommer environ deux litres de liquide par jour, tout en évitant les boissons riches en calories;
- Choisissez plutôt des produits aux céréales complètes;
- Mangez de temps en temps les fruits non-épluchés et les légumes crus.

1. lait et produits laitiers (protéines, calcium)

7. boissons

6. graisses et huiles

5. fruits (vitamines, minéraux et fibres)



2. viande, poisson, oeufs et volaille (protéine, graisse, minéraux, vitamines)

3. pain, céréales et pommes de terre (protéines végétales, amidon, minéraux, vitamines, fibres)

4. légumes (vitamines, minéraux et fibres)

Imaginez : la moitié de notre alimentation consiste en eau. Le reste est un mélange dont notre corps a besoin :

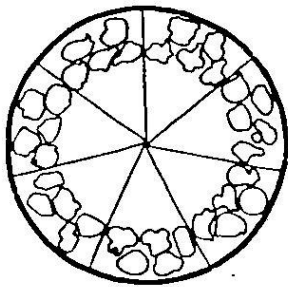
- le groupe de yaourt, lait et fromage contient des protéines. Notre corps en a besoin pour se développer, de même pour les vitamines et minéraux.
- le groupe pain, céréales et pommes de terre fournit également des protéines dont notre corps ne sait pas se passer. En plus ces aliments nous donnent des fibres, vitamines, minéraux et hydrates de carbone.
- les graisses et huiles contenues dans la margarine, le fromage, l'huile et les noix nous servent de "carburant". Il faut s'en servir modérément.

Les fruits et légumes apportent la diversité dans notre alimentation. Ils contiennent des minéraux et vitamines. Les vitamines fonctionnent comme des outils qui font travailler les autres éléments. Les minéraux nous protègent des maladies.

Et pour s'amuser tout en apprenant, il est temps de commencer à jouer...

BUT DU JEU

Chacun parmi vous essaye de remplir son assiette de cartes de nourriture. Il faut déposer au moins une carte correspondant à chaque sorte de nourriture.



Exemple : Pour remplir l'assiette, dépose la carte "polvrons" à l'endroit indiqué sur ton assiette.

AVANT DE COMMENCER LE JEU

Distribuer les cartes-symboles: tous les joueurs distribuent en commun toutes les 70 cartes-nourriture et les 14 cartes-friandises selon la couleur du bord de chaque carte. Vous arrivez à sept petits tas de cartes. Ensuite, vous déposez chaque tas à l'endroit indiqué au milieu du plan du jeu. A ce moment, les cartes sont à l'envers.

Ensuite, chaque joueur reçoit une "assiette". Celle-ci présente tous les aliments repris sur les cartes-nourriture. Chacun choisit enfin une figurine et la place n'importe quel stand.

LE JEU COMMENCE

L'enfant le plus jeune commence. Les autres suivent dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le premier joueur lance le dé et déplace sa figurine, choisissant librement la direction, vers la droite ou vers la gauche.

Arrivant devant le stand, le joueur peut faire ses achats, c-à-d qu'il prend la carte supérieure du tas correspondant.

Si le joueur sait attribuer la carte à un des sept compartiments de son assiette, il peut la garder. Le tour est au prochain joueur.

Au cas où la carte prise du tas est une carte-friandise, elle ne peut être déposée sur l'assiette. Le joueur est ainsi puni pour sa gourmandise. Il dépose cette carte à côté de son assiette. C'est au prochain de jouer.

Si un joueur déplace sa figurine devant un stand où un autre joueur fait déjà ses courses, il peut échanger ses cartes avec celui-ci. Toutefois, les joueurs peuvent échanger leurs cartes uniquement si chacun possède au moins deux cartes dans un compartiment de son assiette ou encore s'il veut échanger une carte du même compartiment (par exemple, une banane contre une orange). Après l'échange, le jeu continue.

FIN DU JEU

Le jeu est terminé dès qu'un joueur a rassemblé sur son assiette au moins une carte-nourriture par compartiment. Vous pouvez cependant continuer le jeu jusqu'à ce que chacun ait rempli complètement son assiette et que vous êtes tous rassasiés.

VARIANTES

Variante n°1 pour 2 joueurs ou plus :

Vous jouez uniquement avec les 70 cartes-nourriture et les 14 cartes-friandises. Vous les mêlez et les déposez sur la table face cachée. A tour de rôle, chaque joueur retourne deux cartes de manière que tous peuvent les voir.

Si ces deux cartes correspondent (c-à-d poivrons avec poivrons, lait avec lait, etc...), le joueur peut les garder et jouer une nouvelle fois. Sinon, il remet les cartes à leur place, face cachée, et le joueur suivant peut tenter sa chance.

Le jeu est terminé lorsque toutes les cartes ont été ramassées. Celui qui en a ramassé le plus a gagné.

Variante n°2 pour 2 à 4 joueurs :

Chaque joueur reçoit une assiette. Les 70 cartes-nourriture sont déposées sur la table, face cachée.

Le but du jeu est de nouveau de remplir son assiette de cartes.

A tour de rôle, chaque joueur retourne deux cartes de manière que tous peuvent les voir.

Si ces deux cartes correspondent, le joueur peut les garder et les déposer à leur place sur son assiette. Si les cartes ne correspondent pas, il doit les remettre à leur place, face cachée, et c'est au joueur suivant de tenter sa chance.

Si un joueur a ramassé plusieurs cartes d'aliments différents dans un même compartiment, il peut en échanger avec un autre joueur.

Celui qui a le premier rassemblé les sept sortes différentes d'aliment a gagné le jeu.

Variante n°3 pour 2 à 4 joueurs :

Toutes les cartes sont déposées sur la table avec la face de l'image visible.

Chaque joueur reçoit une assiette. Tous mêlent ensuite les cartes en fermant les yeux.

Après le signal de départ, chacun essaie de remplir son assiette en déposant dans chaque compartiment deux cartes-nourriture correspondantes.

Celui qui a rempli son assiette le premier a gagné. Les autres continuent jusqu'à ce que chacun ait rempli son assiette.

Pour terminer le jeu, vous pouvez tous raconter une histoire en citant chacune de vos cartes-aliment ramassées (par exemple : au petit déjeuner, je mange...).