

Projet NUTRITION : fabriquer un jeu des 7 familles

Mise en place d'un projet nutrition au sein de la structure

Finalités :

- Fabriquer un jeu des 7 familles
 - Vert : famille primeur (fruits et légumes)
 - Blanc : famille Hydro
 - Rose famille douceur
 - Marron : famille fécule
 - Rouge : famille Zanimo
 - Bleu : famille Lactée
 - Jaune : famille Lipo

Les objectifs :

Introduire la notion d'alimentation diversifiée. Prendre conscience du rôle de la publicité alimentaire. Sensibiliser à l'importance de manger des fruits et des légumes. Identifier, nommer et goûter des fruits et légumes. Limiter la consommation des matières grasses. Prendre conscience des graisses cachées dans les aliments. Identifier les différents repas d'une journée. Sensibiliser à la notion de grignotage. Découvrir des recettes à base de fruits et légumes

Séance	Thématique	Objectifs	Activités
Séances 1 et 2	Jeu des 7 familles	Se familiariser avec l'objet	Présentation, différents thèmes
Séances 3 et 4	Présentation du projet. Trouver les familles	Introduire la notion des 7 familles d'aliments	Trouver els familles avec l'aide de la publicité alimentaire et des étiquettes

Séance 5	Début de la fabrication par famille Famille 1	Reconnaître nommer la famille des fruits et légumes	Vert : famille Primeur
Séance 6	Famille 2	Reconnaître nommer la famille des boissons	Blanc : famille Hydro
Séance 7	Famille 3	Reconnaître nommer la famille des produits sucrés	Rose famille douceur
Séance 8	Famille 4	Reconnaître nommer la famille des céréales et féculents	Marron : famille fécule
Séance 9	Famille 5	Reconnaître et nommer la famille viande poisson oeuf	Rouge : famille Zanimu
Séance 10	Famille 6	Reconnaître et nommer les produits laitiers	Bleu : famille Lactée
Séance 11	Famille 7	Reconnaître et nommer les matières grasses	Jaune : famille Lipo
Séance 12	Finalisation de la construction		Ecrire plastifier ranger
Séances 13 et 14	Jouer inviter		Faire partager notre jeu