

Kit d'animation

POUR LES VOYAGES EN BUS



La Fondation d'Entreprise Lactel est heureuse d'accompagner
le Secours populaire français pendant ces Journées des oubliés des vacances !

Pour occuper les enfants pendant le trajet jusqu'à leur lieu de « **vacances** », nous avons concocté de
petits jeux pour que le temps passe plus vite, mais aussi pour mettre une bonne ambiance dans le bus !
Par ailleurs nous espérons que cela contribuera à développer les connaissances des enfants autour du thème de
l'alimentation. Le rôle de la **Fondation d'Entreprise Lactel** étant d'aider les enfants et les parents à mettre en œuvre
les bonnes habitudes alimentaires au quotidien.

Notre guide est constitué de plusieurs rubriques : **des énigmes, des devinettes, des charades**. Pour chacune d'entre elles
il existe 2 niveaux de difficulté en fonction de l'âge des enfants. Vous pourrez, pour chaque question, choisir le niveau de
difficulté souhaité. Nous proposons aussi une chanson pour mettre de la bonne humeur dans le bus et un jeu du téléphone sans fil.

Nous vous suggérons de diviser le bus en 2 équipes : l'équipe située à gauche de l'allée centrale et l'équipe située à droite
pour organiser une « **battle** » ! L'équipe qui donnera la bonne réponse en 1^{er} remportera un point !

Merci à vous, bénévoles du **Secours populaire français** de nous aider à développer les connaissances des enfants
autour de l'alimentation.

Nous espérons que ce guide vous sera utile.

AMUSEZ-VOUS BIEN !



ENIGMES

NIVEAU
1

Pour les plus petits



Tu me manges le matin ou au goûter avec du beurre,
● de la confiture ou du fromage.
Que suis-je ?

Je suis une boisson blanche qui devient marron
● avec du cacao.
Que suis-je ?

Je suis ajouté en poudre sur les crêpes et en
● morceaux dans le café des grandes personnes.
Que suis-je ?

Je suis un fruit rond, de couleur rouge-orange et
● ma peau est douce.
Que suis-je ?



Je suis ce qui reste quand j'ai fini de manger une
● cuisse de poulet.
Que suis-je ?

Quand il est gros et dur dans mon bras, alors j'ai
● de la force.
Que suis-je ?

NIVEAU
2

Pour les plus grands

Je suis fabriqué avec du blé, on me mangeait déjà au
● Moyen-Âge et je suis frais quand je suis chaud.
Que suis-je ?

Je suis issu de la vache ou d'autres mammifères,
● je sers à la préparation de beaucoup de recettes et les
enfants m'apprécient au petit-déjeuner.
Que suis-je ?

Roux ou blanc, je me dissous dans l'eau.
● Que suis-je ?

Je suis un fruit qu'on trouve en été et le poisson ne
● m'aime pas !
Que suis-je ?

Je suis l'organe le plus dur du corps humain et je me
● nomme en 2 lettres.
Que suis-je ?

Je suis une partie du corps, je recouvre l'ensemble du
corps, on me fait faire du sport si on veut me rendre
● plus fort. Je peux aussi me blesser si on fait un faux
mouvement.
Que suis-je ?

SOLUTIONS



Le pain



Le lait



Le sucre



La pêche



L'os



Un muscle



DEVINETTES

NIVEAU

1

pour les plus petits



Nous sommes sucrés et très variés en été comme la banane ou la pomme.
Nous sommes de différentes couleurs et souvent verts dans l'assiette comme les haricots ou les petits pois.
Que sommes-nous ?

- Je suis fabriqué par les abeilles.
Que suis-je ?

Lequel de ces aliments est un légume ?
- Le riz
- Le pain
- Le concombre

- Quel gros fruit, dont le nom commence par P est vert à l'extérieur et rose à l'intérieur ?

NIVEAU

2

pour les plus grands

De quelle famille d'aliments fait partie le pain ?

- Les féculents
- Les fruits et légumes
- Les produits laitiers

Où trouve-t-on le plus de fibres ? Dans :

- Les fruits et légumes
- La viande
- Les chewing-gums

Lequel de ces aliments n'est pas une graisse ?

- L'huile
- Le miel
- Le beurre

Lequel de ces aliments contient la plus grande proportion d'eau ?

- Le riz
- Le pain
- Le concombre

- Quel gros fruit, dont le nom commence par P est vert à l'extérieur et rose à l'intérieur ?

SOLUTIONS

Les féculents



Les fruits et légumes



Le miel



Le concombre



La pastèque



DEVINETTES

NIVEAU

1

pour les plus petits



Qu'est-ce qui nous permet de savoir que ce qu'on mange est bon ?

- L'odorat
- La vue
- Le goût

Que devient, dans notre corps, l'aliment que nous mangeons ?

- Comment appelle-t-on cette transformation ?
- L'alimentation
- La digestion
- L'indigestion

NIVEAU

2

pour les plus grands

A quel sens les papilles de la langue sont-elles indispensables ?

- L'odorat
- La vue
- Le goût

Comment appelle-t-on la transformation des aliments après les avoir avalés ?

- L'alimentation
- La digestion
- L'indigestion

Quelle matière trouve-t-on en grande quantité dans les produits laitiers ?

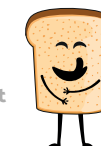
- Le calcium
- L'aluminium
- Le polonium

Quelle est la première phase de la digestion ?

- La maximisation
- La mastication
- La rumination

SOLUTIONS

Le goût



La digestion



Le calcium



La mastication





CHARADES

NIVEAU

1

Pour les plus petits

Un adulte possède :

- - 24 dents
- - 32 dents
- - 40 dents

NIVEAU

2

Pour les plus grands

Un adulte possède :

- - 24 dents
- - 32 dents
- - 40 dents

On calcule la valeur énergétique d'un aliment en :

- - Calories
- - Kilowatts heure
- - Mètres

Quel mot qualifie une personne ou un animal qui mange à la fois de la viande et des végétaux ?

- - Omnivore
- - Carnivore
- - Herbivore

SOLUTIONS

32 dents



Calories



Omnivore



DIGESTION/CORPS

VRAI/FAUX



DIGESTION/CORPS

- Les yaourts font partie de la famille des produits laitiers.

- A la naissance, les humains possèdent moins d'os que lorsque leur croissance est terminée.

- Les yaourts font partie de la famille des produits laitiers.

- A la naissance, les humains possèdent moins d'os que lorsque leur croissance est terminée.

VRAI

FAUX

CHARADES

NIVEAU

1

Pour les plus petits

Mon premier est le récipient dans lequel sont vendus les yaourts.

- Mon second est le son que fait la vache quand elle meugle. Mon tout est un fruit rond.

Mon premier est la 1^{ère} lettre de l'alphabet.

- Je me couche dans mon second pour dormir tous les soirs. Mon troisième est quand on dit un mensonge. Mon tout est ce qu'on mange.

Mon premier est le contraire de grand.

On lance mon second pour jouer au jeu de l'oie.

- Mon troisième est ce que l'on fait dans la cour de récré. Mon quatrième est au milieu de la figure. Je prends mon tout le matin.

Mon premier est la 1^{ère} lettre du mot 'petit'.

- Mon second est le 1^{er} chiffre que je prononce quand je compte. Mon tout est un aliment qui peut être mangé à tous les repas.



NIVEAU

2

Pour les plus grands

Mon premier est le récipient dans lequel sont vendus les yaourts.

- Mon second est le son que fait la vache quand elle meugle. Mon tout est un fruit rond.

Mon premier est le prénom de celui qui a découvert la caverne des 40 voleurs.

- Mon second ne dit pas la vérité. Mon tout est ce qu'on mange.

Mon premier est le contraire de grand.

On lance mon second pour jouer au jeu de l'oie.

- Mon troisième est ce que l'on fait dans la cour de récré. Mon quatrième est au milieu de la figure. Je prends mon tout le matin.

Mon premier est la 1^{ère} lettre du mot 'petit'.

- Mon second est le 1^{er} chiffre que je prononce quand je compte. Mon tout est un aliment qui peut être mangé à tous les repas.

Mon premier est la même chose que 'répéter' 2 fois.

- Mon second est quand le chemin monte beaucoup. Mon tout est craquant et se mange au petit-déjeuner en tartine.

Mon premier est la 3^{ème} lettre de l'alphabet.

Mon second est le 2^{ème} dans 'Do Ré Mi'.

- Mon troisième est 1^{ère} lettre de l'alphabet. Mon quatrième est le masculin de 'la'. Mon tout se mange au petit-déjeuner.

Pomme



Aliment



Petit-déjeuner



Pain



Biscotte



Céréales



CHARADES

NIVEAU

1

Pour les plus petits

- Mon premier n'est 'pas beau'.
Mon tout est une boisson blanche.



- Mon premier est le contraire de haut.
Mon second est la première et dernière lettre du mot Non.
Mon troisième est un animal têtù.
Mon tout est un fruit.

- Mon premier est un métal précieux.
● Mon second vit au paradis.
Mon tout est un fruit.

- Mon premier est la 2^{ème} syllabe de 'concombre'.
- Mon second est un bon ami.
Mon tout est un dessert aux fruits.

NIVEAU

2

Pour les plus grands

- Mon premier est le contraire de beau.
● Mon tout est une boisson blanche qui contient du calcium.
- Mon premier est ce que je crie pour encourager mon cheval au galop.
● Mon second est l'animal dans boucle d'or.
Mon tout est un dessert laitier.

- Mon premier est la 6^{ème} lettre de l'alphabet
Mon second est ce que fait le bébé quand il a fini de manger.
- Mon troisième est le féminin de 'mon'
Mon quatrième est la 7^{ème} lettre de l'alphabet.
Mon tout se fabrique avec du lait et se mange avec du pain.

- Mon premier est le contraire de haut.
Mon second est la première et dernière lettre du mot Non.
● Mon troisième est un animal têtù.
Mon tout est un fruit.

- Mon premier est un métal précieux.
● Mon second vit au paradis.
Mon tout est un fruit.

- Mon premier est la 2^{ème} syllabe de 'concombre'.
- Mon second est un bon ami.
Mon tout est un dessert aux fruits.

SOLUTIONS

Lait



Yaourt



Fromage



Banane



Orange



Compote



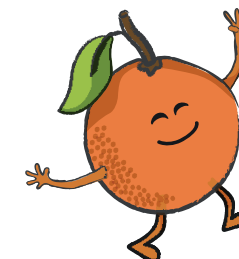
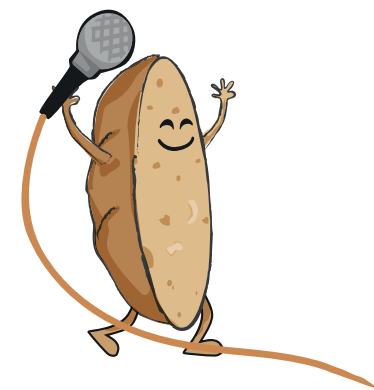
CHANSON

A chanter sur l'air de
'On écrit sur les murs' des Kids United

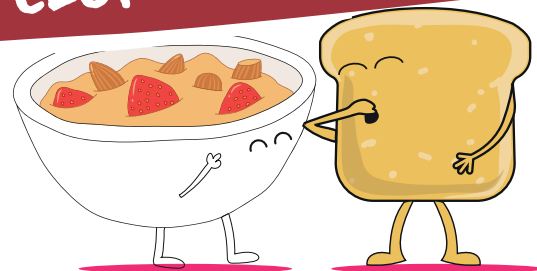
Pour bien commencer la journée Yé-Yé-Yé !
N'oublie pas le Petit-Déjeuner
Laitier, Fruitier, Céréalié Yé-Yé-Yé !
3 produits pour enfin s'éclater

Juste après t'être réveillé Yé-Yé-Yé !
Fonce à la cuisine tout préparer
Un super petit-déjeuner Yé-Yé-Yé !
Laitier, Fruitier et Céréalié

Pas d'coup d'barre dans la matinée Yé-Yé-Yé !
Et de l'énergie pour bien bouger
Laitier, Fruitier, Céréalié Yé-Yé-Yé !
3 produits et tu as tout gagné !



LE JEU DU TÉLÉPHONE SANS FIL



Le téléphone sans fil est un indémodable qui aboutit souvent à des fous rires.

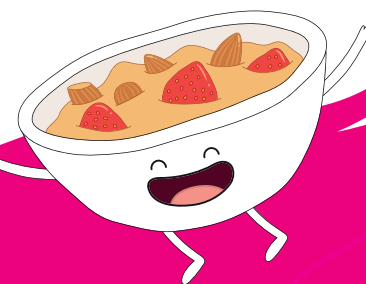
Nous vous proposons de chuchoter la phrase ci-dessous à l'enfant situé le plus proche de l'avant du bus (phrase à chuchoter à un enfant situé dans l'équipe de gauche et en même temps à un enfant situé dans l'équipe de droite). Lequel chuchotera à son tour cette phrase à son voisin, et ainsi de suite jusqu'au dernier enfant situé le plus au fond du bus. Lorsque la phrase arrive au dernier enfant, celui-ci répètera à voix haute ce qu'il a entendu... et l'on comparera alors avec la phrase initiale.

L'équipe qui restitue la phrase la plus proche de la phrase de départ a gagné !

Au petit-déjeuner c'est un produit fruitier,
un produit céréalier et un produit laitier.

C'est le !

YÉ, YÉ, YÉ !



Le Petit-Déjeuner
Ton repas le plus important de la journée !
Pour le Petit-Déjeuner, c'est



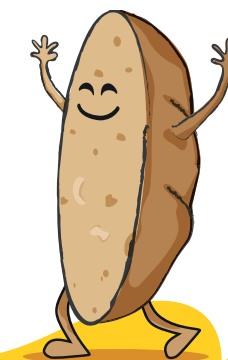
1 PRODUIT FRUITIER
Fruit ou compote

1 PRODUIT CÉRÉALIER
Tartine de pain avec
du beurre ou céréales

1 PRODUIT LAITIER
Lait ou yaourt

Savais-tu que le petit-déjeuner...

- PERMET DE **NOURRIR TON CORPS** APRÈS UNE NUIT DE SOMMEIL
- TE **DONNE DE L'ÉNERGIE** POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE
- AIDE TON CORPS À **GRANDIR** ET À SE RENFORCER



FONDATION
D'ENTREPRISE
lactel



SECOURS
POPULAIRE
FRANÇAIS



Un **petit-déjeuner** se compose d'un produit céréalier, un fruit, un produit laitier et une boisson.

Par manque de temps ou d'appétit, le **petit déjeuner** est souvent négligé.

Cependant, il est essentiel à l'équilibre alimentaire.

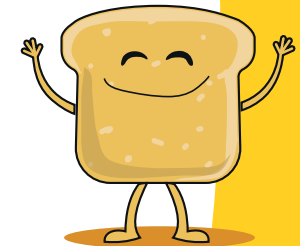
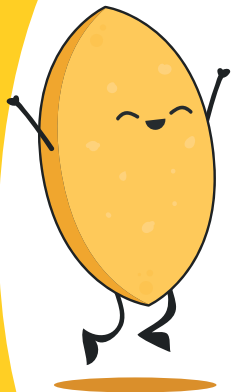
Ce premier repas de la journée permet de reprendre des forces après une nuit complète sans **manger**.

Selon le **Programme National Nutrition Santé (PNNS)**, un petit-déjeuner idéal se compose de :

- Un produit céréalier : **pain, biscottes, céréales**
- Un fruit : **pomme, banane, orange**, ... ou un jus de fruits 100% pur jus
- Un produit laitier : **lait** ou **yaourt**
- **Une boisson** : chaude ou froide (chocolat chaud, eau, thé...).

Pour certains, le manque d'appétit au réveil n'incite pas à prendre un petit-déjeuner copieux. Il est alors préférable de se **réveiller** en douceur pour bien commencer la journée. Certaines fonctions étant encore un peu endormies, pour se réveiller et s'ouvrir l'appétit, l'une des solutions est de boire un **verre d'eau** ou un jus de fruits au lever.

Ceux qui manquent de temps pourront opter pour un petit-déjeuner nomade avec un petit paquet de céréales ou une barre céréalière, un yaourt et une petite bouteille d'eau.



Le studio - 07/2020 - 20055818

