

# DETECTIVE P'TIT DÉJ

## Matériel

**4 CARTES ENFANTS** pour démarrer le jeu

**24 cartes « ALIMENTS »** réparties en 4 catégories :

6 CARTES ALIMENTS PRODUITS FRUITIERS

(cartes vertes)

6 CARTES ALIMENTS PRODUITS LAITIERS

(cartes bleues)

6 CARTES ALIMENTS PRODUITS CÉRÉALIERS

(cartes jaunes)

6 CARTES ALIMENTS PRODUITS PLAISIRS

(cartes roses)

**4 grilles « récapitulatives »** des 24 cartes  
ALIMENTS.

## Pour encore plus de challenge !

Si vous souhaitez rajouter un peu de difficulté dans la résolution de l'énigme vous pouvez ajouter au jeu les 6 CARTES CONTEXTE (cartes bleues claires) et utiliser la grille associée contenant 24 cartes ALIMENTS et 6 cartes CONTEXTE.



## Règles Du Jeu

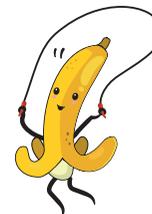
**NOMBRE DE JOUEURS :**

3 à 6 joueurs.

**ÂGE :**

À partir de 6 ans

## BUT DU JEU



Chaque joueur est un détective qui a pour mission de trouver ce que Juliette, Baptiste, Léa et Max ont mangé à leur petit déjeuner ! Au fur et à mesure de la partie, vous allez collecter des informations sur les cartes « aliments » présentes dans les mains des joueurs. Le premier joueur qui trouve le « p'tit déj » c'est à dire l'ensemble des aliments placés sur la table, gagne la partie.

## Mise en place

Placer une carte « ALIMENTS » de chaque catégorie face cachée sur la table, ce sera le « p'tit déj ». Attention, il ne faut pas les regarder, il s'agit des cartes ALIMENTS à retrouver. Retourner la première carte ENFANTS. Par exemple : « Max vient d'avoir 20/20 en poésie ! Quel est son secret ? ». Distribuer 1 grille « récapitulative » à chaque joueur. Elle servira à noter les informations.

**A 3 ou 4 joueurs :** Retirer 2 cartes « aliments » par catégorie, et les montrer à tout le monde pour les rayer de la grille « récapitulative ». Mélanger toutes les autres cartes et les distribuer à l'ensemble des joueurs (4 cartes chacun pour une partie à 3 joueurs, et 3 cartes chacun pour une partie à 4 joueurs)

**A 5 joueurs :** Mélanger toutes les cartes « aliments » et les distribuer à l'ensemble des joueurs (4 cartes par joueur)

**S'il y a 6 joueurs :** On mélange toutes les cartes aliments, retirer 2 cartes au hasard au moment de distribuer et les montrer à tous les joueurs pour les rayer de la grille (3 cartes par joueur)

Chaque joueur peut déjà rayer sur sa grille les cartes qu'il a en sa possession.

Le joueur qui a déjeuné le 1er commence. Puis le tour se poursuit dans le sens des aiguilles d'une montre (vous pouvez utiliser la carte « enfant » comme marqueur de joueur et la faire tourner à chaque fois que vous changez de joueur)

**NIVEAU 2 :** Si vous souhaitez rajouter un peu de difficulté dans la résolution de l'énigme vous pouvez jouer avec les 30 cartes incluant les 6 cartes CONTEXTE et utiliser la grille associée contenant 24 cartes ALIMENTS et 6 cartes CONTEXTE.

## Tour de jeu

**A son tour un joueur peut soit :**

- Poser une question
- Faire une proposition



### Poser une question

Un joueur peut poser une question au joueur de son choix. Pour cela il désigne le joueur et lui demande s'il a 2 aliments. Par exemple « Est-ce que tu as une pomme et un yaourt ? ».

Si cet autre joueur :

- Est en possession des deux cartes (pomme et yaourt), il répond "OUI" et montre les deux cartes au joueur qui a posé la question et seulement à celui-ci;

- Est en possession d'une des deux cartes (pomme ou yaourt), il répond "OUI" et montre la carte concernée (pomme ou yaourt) ainsi qu'une autre carte de son choix au joueur qui a posé la question et seulement à celui-ci;

- Est en possession d'aucune des cartes, il répond « NON » et montre une seule carte au joueur qui a posé la question et seulement à celui-ci;

Le joueur coche alors sur la grille « récapitulative » les aliments qu'il a vus.

Le dos des cartes étant de couleurs différentes, les autres joueurs peuvent essayer de deviner quel est l'aliment possible.

C'est maintenant au tour du joueur de gauche de poser une question au joueur de son choix et ainsi de suite.

### Faire une proposition

Si un joueur pense avoir trouvé le « p'tit déj » c'est-à-dire les aliments des cartes posées sur la table, il peut faire une proposition. Dans ce cas il ne pose pas de question.

Il énonce à voix haute sa proposition (exemple : « Baptiste a mangé une pomme, un yaourt, du pain et de la confiture au p'tit déj »). Puis il la vérifie en regardant les cartes du « p'tit déj » sans les montrer aux autres joueurs.

Si sa proposition est correcte, c'est-à-dire qu'il a trouvé tous les aliments il gagne la partie.

Si sa proposition est incorrecte, c'est-à-dire si au moins un aliment est incorrect, il est éliminé. Attention, le joueur ne doit pas révéler les cartes qu'il a vues, ni dire le nombre d'erreur.

Si une personne observe la partie, sans jouer, dans ce cas, elle peut regarder les cartes du « p'tit déj » à la place du joueur. Soit la proposition est correcte, le joueur gagne, si elle est incorrecte, le joueur pourra continuer de jouer lors de son tour.

Le gagnant pourra raconter aux autres joueurs, grâce aux explications annotées sur chaque carte, le p'tit déj ainsi préparé en lien avec la carte enfant. (exemple : Juliette a manger une pomme qui est...)

Puis il pourra raconter son propre p'tit déj et chaque joueur pourra ensuite en faire autant.

**Grille niveau 1**

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirup d'érable	Chocolat
					

**Grille niveau 1**

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirup d'érable	Chocolat
					

**Grille niveau 1**

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirup d'érable	Chocolat
					

**Grille niveau 1**

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirup d'érable	Chocolat
					

**Grille niveau 1**

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirup d'érable	Chocolat
					

**Grille niveau 1**

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirup d'érable	Chocolat
					

### Grille niveau 2

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirop d'érable	Chocolat
					
Sommeil	Jolie table	En famille	Pas d'écrans	Réveil dans les temps	Zen, pas de stress
					

### Grille niveau 2

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirop d'érable	Chocolat
					
Sommeil	Jolie table	En famille	Pas d'écrans	Réveil dans les temps	Zen, pas de stress
					

### Grille niveau 2

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirop d'érable	Chocolat
					
Sommeil	Jolie table	En famille	Pas d'écrans	Réveil dans les temps	Zen, pas de stress
					

### Grille niveau 2

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirop d'érable	Chocolat
					
Sommeil	Jolie table	En famille	Pas d'écrans	Réveil dans les temps	Zen, pas de stress
					

### Grille niveau 2

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirop d'érable	Chocolat
					
Sommeil	Jolie table	En famille	Pas d'écrans	Réveil dans les temps	Zen, pas de stress
					

### Grille niveau 2

Pomme	Kiwi	Banane	Orange	Pêche	Fraise
					
Yaourt	Bol de lait	Fromage blanc	Fromage	Yaourt à boire	Chocolat chaud
					
Croissant	Pain	Muesli	Pan-cakes	Brioche	Biscotte
					
Confiture	Beurre	Miel	Pâte à tartiner	Sirop d'érable	Chocolat
					
Sommeil	Jolie table	En famille	Pas d'écrans	Réveil dans les temps	Zen, pas de stress
					



Créée en 2019, la Fondation d'Entreprise Lactel a pour mission principale d'aider les familles à mettre en œuvre les bonnes habitudes alimentaires au quotidien. Notre action se partage ainsi entre des événements solidaires auprès des familles, des études sur le rôle du petit déjeuner ainsi que le partage de connaissances dans le cadre de conférences-débats et d'ateliers ludo-pédagogiques. La Fondation mène également des appels à projets autour de sa mission.



ENFANTS



ENFANTS



ENFANTS



ENFANTS





**JULIETTE**

Juliette est rayonnante ce matin,  
elle est de bonne humeur  
et fait rigoler tous ses copains !

**Quel est son secret ?**

**C'est magique !**

Tu vas pouvoir regarder certaines des cartes de ton jeu en 3D ! Il s'agit de celles ayant une petite loupe.



Pour cela tu as seulement besoin d'un téléphone.

Après avoir scanné le QR CODE ci dessous, il te suffira de scanner les cartes concernées et une image en 3D sortira de ton téléphone pour que tu puisses te projeter avec Max, Léa, Baptiste et Juliette.



Savez-vous que le petit déjeuner est un des repas les plus importants de la journée ? En effet, le petit déjeuner permet de nourrir le corps après une bonne nuit de sommeil, de donner de l'énergie pour bien démarrer la journée, le tout en bonne santé.

**Un bon petit déjeuner se compose :**

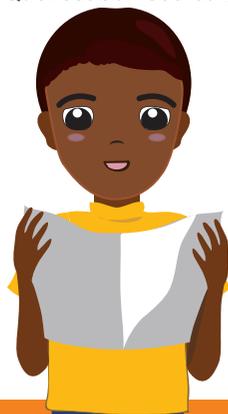
- D'un produit céréalier : pain, biscottes, céréales
  - D'un produit laitier : lait, yaourt ou fromage
  - D'un produit fruitier : pomme, banane, orange ... ou un jus de fruits 100% pur jus
- Et une boisson chaude ou froide (chocolat chaud, thé, eau...)



**Max**

Max vient d'avoir 20/20  
en poésie !

**Quel est son secret ?**



Contrairement à  
d'habitude, Baptiste  
n'a pas eu de petit  
creux à 10h !

**Quel est son secret ?**



**BAPTISTE**



**LÉA**

Ce matin, Léa a fait  
un super match de  
handball sans jamais  
être fatiguée !

**Quel est son secret ?**



Produits  
FRUITIERS



Produits  
FRUITIERS



Produits  
FRUITIERS



Produits  
FRUITIERS



Produits  
FRUITIERS



Produits  
FRUITIERS



## POMME



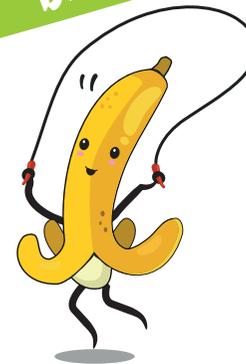
La pomme est source de fibres qui vont t'empêcher d'avoir une petite faim dans la matinée.

## KIWI



Le kiwi est très riche en vitamine C qui va t'aider à être moins fatigué.

## BANANE



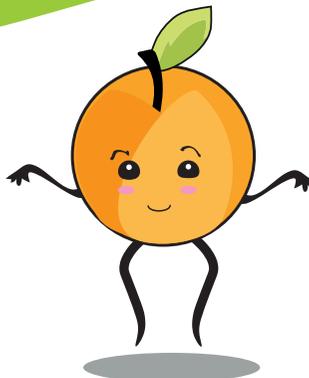
La banane est riche en potassium qui va te permettre de bien faire fonctionner tes muscles lorsque tu fais du sport.

## ORANGE



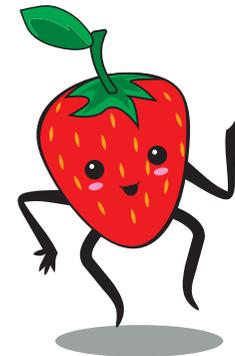
L'orange est pleine d'antioxydants et de vitamine C qui vont t'aider à te protéger contre les petits virus.

## PÊCHE



Les pêches sont riches en vitamines du groupe B qui vont t'aider à être moins fatigué.

## FRAISE



La fraise est très riche en vitamine B9 qui va renforcer tes défenses immunitaires.

Produits  
LAI TIERS



Produits  
LAI TIERS



Produits  
LAI TIERS



Produits  
LAI TIERS



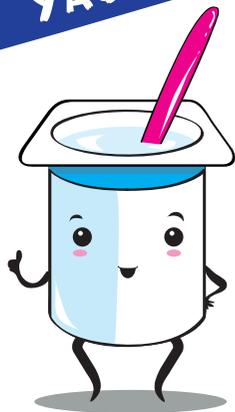
Produits  
LAI TIERS



Produits  
LAI TIERS



## YAOURT



Le yaourt t'apporte du calcium, nécessaire pour avoir des os solides.

## BOL DE LAIT



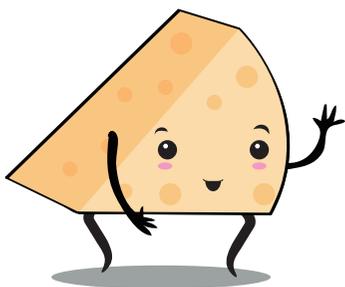
En plus d'être riche en calcium, le lait permet de bien hydrater ton corps, c'est donc un aliment indispensable pour bien commencer la journée.

## FROMAGE BLANC



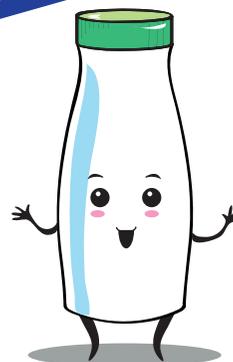
Le fromage blanc est source de protéines, utiles pour avoir des os et des muscles solides.

## FROMAGE



Le fromage va t'apporter du calcium, nécessaire pour bien grandir et avoir des os solides.

## YAOURT À BOIRE



Le yaourt à boire est pratique à emporter et en plus d'être source de calcium, il permet d'hydrater ton corps.

## CHOCOLAT CHAUD



Le chocolat chaud c'est une boisson gourmande qui apporte tous les bénéfices des produits laitiers avec une touche de plaisir supplémentaire grâce au chocolat.

# Produits CÉRÉALIERS



# Produits CÉRÉALIERS



# Produits CÉRÉALIERS



# Produits CÉRÉALIERS



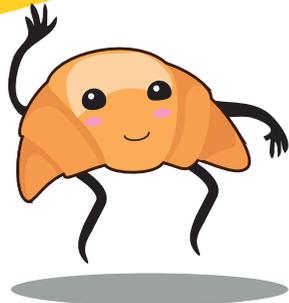
# Produits CÉRÉALIERS



# Produits CÉRÉALIERS

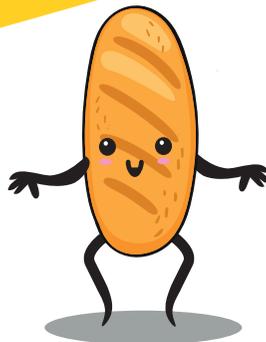


## CROISSANT



Le croissant est une viennoiserie, il s'agit d'un produit sucré qui peut occasionnellement être mangé pendant le petit-déjeuner pour se faire plaisir.

## PAIN



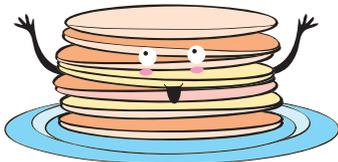
Le pain est indispensable pour faire le plein d'énergie pour toute la matinée. S'il est complet, c'est encore mieux !

## MUESLI



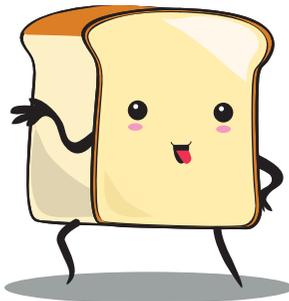
Le muesli est source de fibres qui vont te permettre d'éviter le petit creux au cours de la matinée.

## PANCAKES



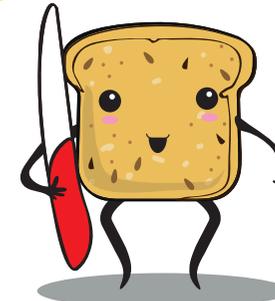
Les pancakes peuvent être consommés au petit déjeuner de manière occasionnelle avec par exemple, de la confiture ou du sirop d'érable.

## BRIOCHE



La brioche contient de la farine, du lait, des œufs mais aussi du sucre, on la réserve de temps en temps pour les petits déjeuners gourmands.

## BISCOTTE



La biscotte aux céréales complètes apporte des glucides complexes, ils vont te donner de l'énergie tout au long de la matinée pour rester attentif.

Produits  
PLAISIR



Produits  
PLAISIR



Produits  
PLAISIR



Produits  
PLAISIR



Produits  
PLAISIR



Produits  
PLAISIR



## CONFITURE



La confiture est un aliment plaisir et gourmand, qui peut être consommée en fine couche sur le pain, la biscotte ou la brioche.

## BEURRE



Le beurre fait partie de la catégorie des matières grasses, indispensables au bon fonctionnement de ton corps. Tu peux en consommer tous les jours mais en petite quantité.

## MIEL



Le miel fait partie de la catégorie des produits sucrés. Tu peux le consommer pour le plaisir, de temps en temps et en petite quantité.

## PÂTE À TARTINER



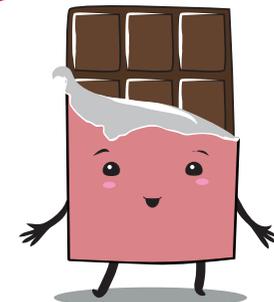
La pâte à tartiner fait partie de la catégorie des produits sucrés. Tu peux la consommer pour le plaisir, de temps en temps et en petite quantité.

## SIROP D'ÉRABLE



Le sirop d'érable fait partie de la catégorie des produits sucrés. Tu peux le consommer pour le plaisir, de temps en temps et en petite quantité.

## CHOCOLAT



Le chocolat est un aliment plaisir et peut être consommé en quantité raisonnable avec une tranche de pain ou de brioche.

CONTEXTE



CONTEXTE



CONTEXTE



CONTEXTE



CONTEXTE



CONTEXTE

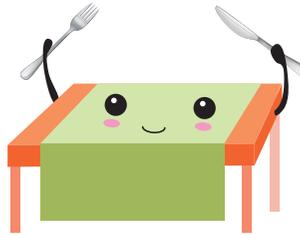


## Bonne nuit de sommeil



La qualité du sommeil est très importante pour le déroulement de ta journée. Un manque de sommeil peut avoir un effet sur ton horloge biologique : c'est le système dans ton corps qui te permet d'avoir faim à l'heure des repas et d'avoir envie de dormir à l'heure du coucher.

## Dressage d'une jolie table pour le petit-déjeuner



Lorsque l'on dresse une jolie table, avec une jolie présentation du petit déjeuner et des couleurs variées dans notre assiette, cela va stimuler notre appétit.

## Prise du petit-déjeuner en famille



Le petit déjeuner en famille est un moment d'échange et de partage pour bien commencer la journée on peut discuter de nos rêves, de ce qu'on a prévu dans la journée, etc.

## Pas d'écrans pendant le petit-déjeuner, ni le soir avant de s'endormir



Lorsque l'on regarde un écran pendant le petit-déjeuner, on ne va pas être concentré sur ce que l'on mange, donc on va avoir tendance à se resservir même si l'on n'a plus faim, et on risque également de manger plus à la prochaine collation. Regarder les écrans avant de dormir est également déconseillé car cela peut prolonger le temps avant de réussir à s'endormir.

## Réveil dans les temps pour prendre un petit déjeuner



Lorsque l'on se réveille à l'heure, on a le temps de prendre notre petit-déjeuner tranquillement. Ce repas va fournir de l'énergie à notre corps pour fonctionner efficacement ; on va pouvoir jouer, faire du sport, sans être fatigué.

## Zen, pas de stress



Lorsque l'on est stressé pour notre leçon ou pour notre poésie, cela peut venir perturber notre envie de manger le matin. Pourtant le petit-déjeuner est important pour fournir de l'énergie à notre cerveau pour qu'il soit au top : concentration, apprentissage, mémoire.