

L'équilibre dans l'assiette

Nombre de joueurs : de 2 à 8

Matériel :

- 1 dé à 6 faces,
- un pion pour chaque joueur de couleur différente,
- le plateau de jeu plastifié (aliments divers),
- cartes « Fabriquer une recette » : soupe, salade de fruits, ...et les cartes défis « ? »
- Fiches « Recommandations » *PNNS*
(http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/nutrition/nutrition_guides_alimentaires.asp)
- Calendrier des fruits et légumes de saison (SITE ADEME :
<https://www.ademe.fr/calendrier-fruits-legumes-saison>) .

But du jeu : en équipe reconstituer un repas équilibré .

Règle du jeu :

- Chaque joueur tire au sort une carte « Fabrique une recette », la découvre et se positionne sur l'une des cases « aliments».
- Chacun leur tour, les joueurs lancent le dé. Ils avancent suivant le nombre de cases indiqué par le dé, dans le sens qu'ils veulent.
- Si la case est occupée, le joueur s'arrête quand même.
- Pour gagner, il faut sélectionner les ingrédients nécessaires à la recette tirée au sort
- Sur chaque case, le joueur doit justifier son choix : va-t-il prendre l'aliment pour sa recette ? Pourquoi ? Veiller à ne prendre que les légumes et les fruits de saison et s'interroger sur les recommandations nutritionnelles. Les joueurs notent leurs ingrédients sur une fiche. Les joueurs devront avoir une stratégie de déplacement vers les aliments nécessaires.
- Sur les cases « Défis » , le joueur pioche une carte où figure le nom d'un aliment . Cet aliment sera alors intégré ou non à sa recette mais le joueur devra justifier son choix.
- Dès qu'un joueur a terminé sa recette , il aide un autre joueur à terminer sa recette.
- A la fin de la partie, les joueurs débattent et sélectionnent les recettes qui peuvent constituer un repas équilibré tout en s'assurant que les recommandations nutritionnelles sont respectées.

Variantes :

- jouer à 2 .
- indiquer des quantités journalières, évaluer les quantités de sucre.
- exprimer ses préférences alimentaires.
- Constituer une galerie de repas équilibrés au fil des parties.

FABRIQUER
UNE COMPOTE

FABRIQUER
UN
PETIT DÉJEUNER

FABRIQUER
UN GOÛTER

FABRIQUER
UNE SOUPE

FABRIQUER
UN PLAT
PRINCIPAL

FABRIQUER
UNE
ENTRÉE

FABRIQUER
UNE SOUPE

FABRIQUER
UNE SALADE

FABRIQUER
UNE SALADE
DE FRUITS

Biscottes

Pois chiches

Radis

Saucisse

Lardons

Confiture

Jus d'orange

Cake

Épinards

Céleri rave

Farine

Échalotte

Céleri rave

Framboise

Fenouil

Pois cassés

Pain complet

Pâte à tartiner

Chou-fleur

Chou-fleur

Quinoa

**Boisson
chocolatée**

**Flocons
de
céréales**

Banane

Poisson pané

Crevettes

Prune

Miel

Mayonnaise

Vinaigrette

Ketchup

Tisane

Sirop

Ail

Béchamel

Sauce tomate