

ATELIER ALIMENTATION - ANIMATION 1



OBJECTIFS

- ▶ Rappeler aux participants que l'alimentation fait appel aux 5 sens, pas seulement au goût
- ▶ Stimuler les 5 sens des participants

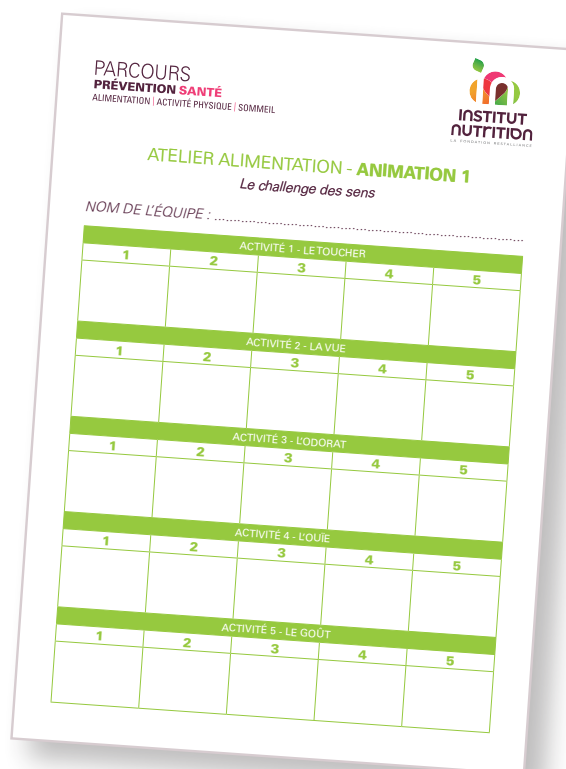
PRINCIPE DU JEU

Le groupe est divisé en 2 à 3 équipes (à adapter selon le nombre de participants). L'idéal étant de former des équipes de **4 joueurs maximum**

En option : chaque équipe se trouve un nom et l'inscrit sur la grille de réponses

L'animation 1 comporte 5 activités correspondant aux 5 sens

À chaque activité, l'équipe complète la grille avec ses réponses, puis les soumet au groupe en présence de l'animateur



PARCOURS
PRÉVENTION SANTÉ
ALIMENTATION | ACTIVITÉ PHYSIQUE | SOMMEIL

INSTITUT
NUTRITION
LA FONDATION RESTALLIANCE

ATELIER ALIMENTATION - ANIMATION 1
Le challenge des sens

NOM DE L'ÉQUIPE :

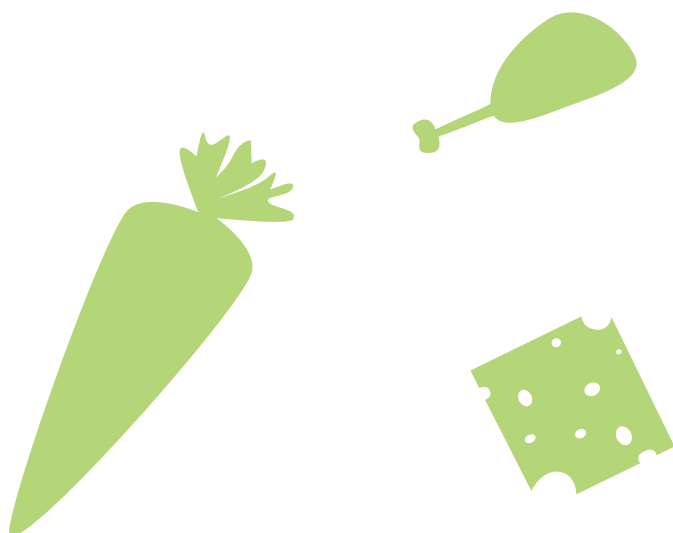
ACTIVITÉ 1 - LE TOUCHER				
1	2	3	4	5

ACTIVITÉ 2 - LA VUE				
1	2	3	4	5

ACTIVITÉ 3 - L'ODORAT				
1	2	3	4	5

ACTIVITÉ 4 - L'OUÏE				
1	2	3	4	5

ACTIVITÉ 5 - LE GOÛT				
1	2	3	4	5



ATELIER ALIMENTATION - ANIMATION 1

*Le challenge des sens - **Le toucher***

MATÉRIEL FOURNI

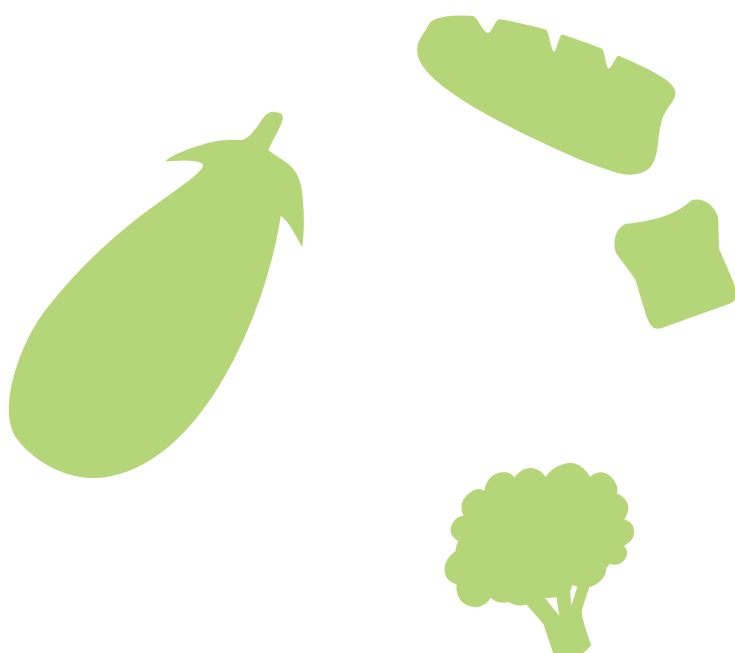
- ▶ Sacs en tissus

MATÉRIEL À PRÉVOIR SUR PLACE

- ▶ Aliments variés (légumes, légumineuses, céréales, etc.)

RÈGLES DU JEU

L'animateur dispose 5 sacs contenant des aliments sur différentes tables. Les équipes doivent deviner au toucher uniquement quels sont les aliments cachés dans les sacs et inscrire leurs réponses sur la grille. L'animateur donne les bonnes réponses en dévoilant les aliments lorsque toutes les équipes ont terminé



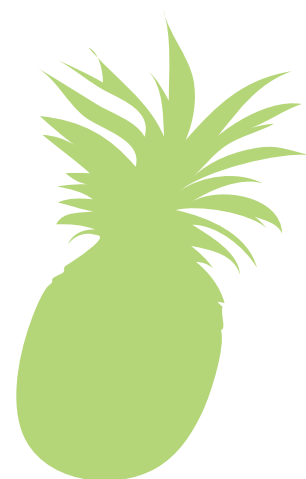
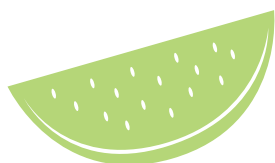
*Le
toucher*

ATELIER ALIMENTATION - ANIMATION 1

Le challenge des sens - La vue

MATÉRIEL FOURNI

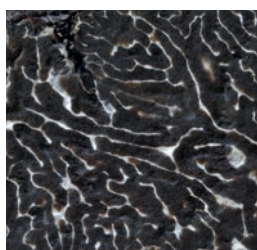
- Cartes photos



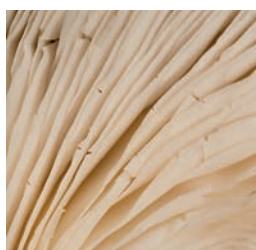
RÈGLES DU JEU

L'animateur montre 5 cartes et les fait circuler entre les équipes. Les équipes se concertent à voix basse et inscrivent leur réponse sur la grille. L'animateur donne les bonnes réponses en dévoilant les aliments lorsque toutes les équipes ont terminé

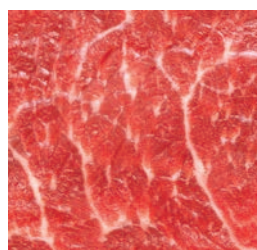
RÉPONSES



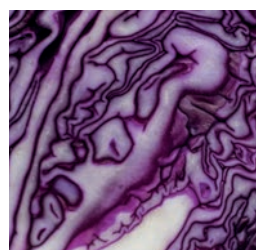
Truffe



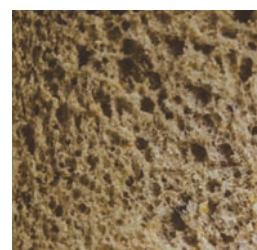
Champignon



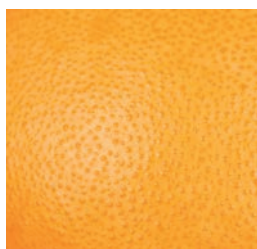
Viande rouge



Chou rouge



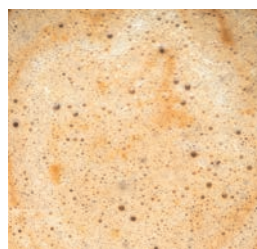
Pain



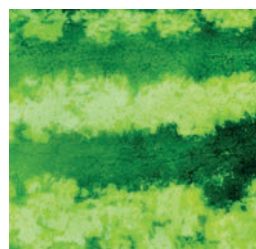
Orange



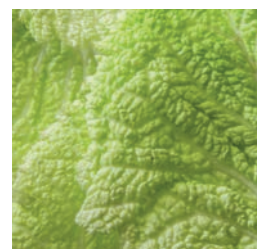
Glace



Café



Pastèque



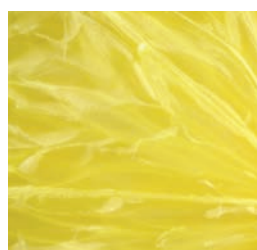
Salade



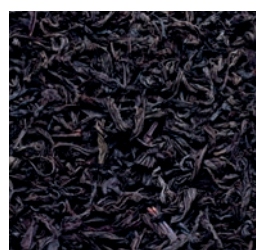
Ananas



Saumon



Citron



Thé noir

La vue

ATELIER ALIMENTATION - ANIMATION 1

Le challenge des sens - L'odorat



MATÉRIEL FOURNI

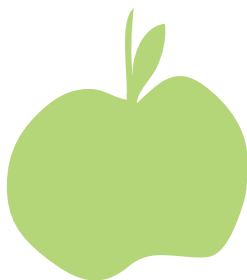
- Boîtes à odeurs

RÈGLES DU JEU

L'animateur fait circuler 5 boîtes à odeurs entre les équipes.
Les équipes se concertent à voix basse et inscrivent leur réponse sur la grille.
L'animateur donne les bonnes réponses en dévoilant les aliments lorsque toutes les équipes ont terminé

RÉPONSES

Selon les boîtes à odeurs



L'odorat

ATELIER ALIMENTATION - ANIMATION 1

Le challenge des sens - L'ouïe

MATÉRIEL FOURNI

- ▶ Des enregistrements sonores



MATÉRIEL À PRÉVOIR SUR PLACE

- ▶ Smartphone ou autre appareil permettant de faire entendre les sons

RÈGLES DU JEU

L'animateur fait écouter 5 sons aux équipes.

Les équipes se concertent à voix basse et inscrivent leur réponse sur la grille.

L'animateur donne les bonnes réponses en dévoilant les aliments lorsque toutes les équipes ont terminé, et questionne les participants sur les souvenirs que cela leur évoquent

RÉPONSES

1. Une personne croquant dans une pomme
2. De l'eau remplissant un verre
3. Des aliments en train de frire
4. Une personne mangeant une biscotte
5. Un couteau que l'on aiguise
6. Un œuf que l'on casse
7. Une personne buvant bruyamment
8. Du papier aluminium que l'on froisse
9. Un four à micro-onde en train de fonctionner
10. Une personne buvant avec une paille
11. Une noix que l'on casse dans un casse-noix
12. Un bouchon de liège que l'on retire du goulot



ATELIER ALIMENTATION - ANIMATION 1

Le challenge des sens - Le goût

MATÉRIEL FOURNI

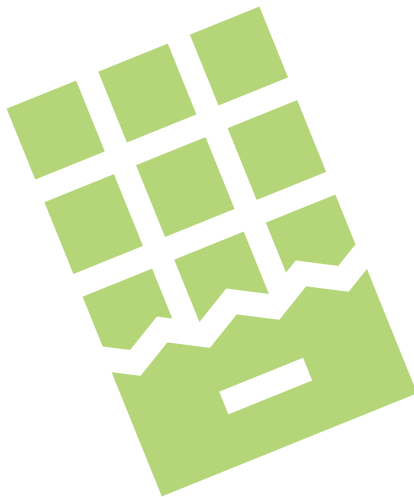
- ▶ Carrés de chocolat

RÈGLES DU JEU

L'animateur distribue les carrés de chocolat.
Les participants les dégustent en pleine conscience et écrivent leurs sensations sur la grille

L'animateur questionne les participants sur leurs ressentis :

- Ce chocolat est-il amer, sucré, acide, salé ?...
- Son arôme est-il puissant, fruité, corsé ?...
- Sa texture est-elle croquante, onctueuse, tendre ?...
- Son goût est-il long en bouche ?
- ...



Le goût

ATELIER ALIMENTATION - ANIMATION 2

Mon plat préféré

OBJECTIFS

- ▶ Faire appel à la mémoire et aux souvenirs
- ▶ Favoriser les échanges et la socialisation
- ▶ Évoquer l'équilibre alimentaire
- ▶ Rappeler l'importance des protéines
- ▶ Insister sur l'importance du plaisir !

MATÉRIEL FOURNI

- ▶ Feutres, stylos

MATÉRIEL À PRÉVOIR SUR PLACE

- ▶ Paper board ou tableau

RÈGLES DU JEU

À tour de rôle, chaque personne inscrit un plat qu'elle aime particulièrement, une recette de famille, un plat de son enfance, etc.

L'animateur lui demande de le décrire :

- de quels ingrédients est-il composé ?
- comment les aliments sont-ils cuits ?
- de quoi peut-on l'accompagner ?
- décrire les multiples saveurs, la texture

