



## But et intérêt de l'activité

- Jouer sur le thème des aliments en utilisant les techniques du dessin, du mime et du modelage.
- Imaginer un restaurant.

# Je monte mon restaurant

Séance n° 7



1h30



Cycle 3  
Dès 8 ans



Intérieur

## Matériel

- 4 jeux de petits défis à photocopier et découper (annexes 1-2-3)
- 4 enveloppes ou sacs
- 4 feutres et des feuilles
- 4 pâtes à modeler
- 4 grandes feuilles A2 et 4 pochettes de feutres



## 1/ Présentation de la séance



10 min

*« Pour cette dernière séance de ce parcours sur la nutrition, et après tout ce que nous avons vu ensemble, je vous propose de construire votre propre restaurant ».*

*« Pour créer un restaurant, que nous faut-il choisir ? »*

- Un nom
- Une thématique de cuisine : asiatique, africaine...
- Un menu
- Des produits pour faire la cuisine
- Du matériel pour recevoir les convives

*« Mais pour tout cela, il va falloir de l'argent! Cet argent, vous allez le gagner pendant le jeu de l'ambassadeur que nous allons faire ».*

- Faire 4 équipes et demander à chacune de se trouver un nom.

*« Le but va être de marquer le plus de points pour gagner de l'argent.*

*Je vous ai préparé 3 types d'épreuve : "Dessiner c'est gagné", "mimes", "pâte à modeler".*

*« Dans chacune des épreuves, il y a dix défis qui vous seront proposés ».*

*Pour chaque défi, l'ambassadeur de votre équipe devra vous faire deviner quelque chose dans un temps limité ».*

### Conseils Pédagogiques

- Ne pas brider les enfants dans leur expression.
- Pour l'épreuve du "Dessiner c'est gagné", il est interdit d'écrire quoi que ce soit sur la feuille.
- Pour l'épreuve des mimes et de la pâte à modeler, il est interdit de parler, chanter, de faire des onomatopées...

## À Savoir !

Comment faire un repas équilibré ?



## 2/ Jeu de l'ambassadeur



20 min

- Pour chaque type d'épreuve, l'animateur a préparé 4 enveloppes ou sacs correspondant à chaque équipe. Dans chaque enveloppe ou sac, il y a les 10 défis à faire.
- Pour chaque type d'épreuve, l'animateur appelle le premier joueur de chaque équipe qui devient « ambassadeur » et lui demande de tirer un défi dans l'enveloppe ou sac correspondant à son équipe. Chaque « ambassadeur » retourne vers son équipe et doit faire deviner l'objet, le personnage ou l'action de son défi.
- Quand une équipe énonce la bonne réponse, le 2<sup>ème</sup> joueur devient à son tour ambassadeur et doit rejoindre le meneur pour tirer le 2<sup>ème</sup> défi de l'épreuve et ainsi de suite.
- Si l'ambassadeur n'arrive pas à réaliser son défi, il peut le rapporter à l'animateur et en prendre un autre. Ce défi sera alors perdu.
- L'équipe qui réussit en premier à faire valider tous les défis gagne et fait s'arrêter l'épreuve. Chaque équipe gagne 100 points par défi réussi. L'équipe gagnante gagne 200 points de bonus en plus.
- L'animateur reporte les points dans le tableau (annexe 4).
- On passe ensuite à la 2<sup>ème</sup> épreuve et ainsi de suite.

**Epreuve 1** : dessiner c'est gagné (annexe 1)

**Epreuve 2** : le mime (annexe 2)

**Epreuve 3** : pâte à modeler (annexe 3)

### Conseils Pédagogiques

- Remettre des feuilles, des feutres et de la pâte à modeler à chaque équipe.



## 3/Je monte mon restaurant



20 min

- Maintenant que les équipes ont des points, c'est-à-dire de l'argent, elles vont pouvoir faire leurs courses pour monter leur restaurant et proposer un menu équilibré.

« Pour créer un restaurant, que vous faut-il ? »

- *Un nom qu'il va falloir inventer*
  - *Une thématique de cuisine : asiatique, africaine... qu'il va falloir acheter*
  - *Un menu et les produits qui correspondent à acheter*
  - *Le nombre de couverts, c'est à dire le nombre de places, donc des tables, des chaises, des couverts à acheter*
- Les enfants devront choisir tout leur matériel à acheter en se référant à la liste des prix (annexe 5) et au nombre de points gagnés.
  - Les laisser discuter et calculer.
  - Quand leur décision est prise et unanime, dessiner sur une grande feuille leur restaurant ou bien leur demander de venir le présenter oralement.

### Conseils Pédagogiques

- Aider les équipes à bien gérer leur budget
- Inviter les enfants à trouver des solutions par eux-mêmes en cas de conflit.

## 4/ Retour au calme, conclusion et rangement



5 min

- Rangement avec les enfants
- Synthèse sur l'ensemble du parcours





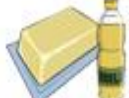


### Conseils Pédagogiques.

- Aider les équipes à bien gérer leur budget
- Inviter les enfants à trouver des solutions par eux-mêmes en cas de conflit.



## À Savoir !

# Les aliments pour se sentir fort et en bonne santé !

Les différentes familles d'aliments	Contenu	Rôle	Consommation journalière recommandée
<b>Lait • Yaourts</b> <b>Fromages</b> 	Protéines Calcium	Croissance Solidité des os	3 fois par jour
<b>Viandes • Poissons</b> <b>Oeufs</b> 	Protéines Fer	Croissance Vitalité	1 à 2 fois par jour
<b>Légumes</b> <b>et fruits</b> 	Vitamine C Sucre Fibres	Santé Vitalité et énergie	2 à 3 fois par jour
<b>Pain • Céréales</b> <b>Pommes de Terre</b> <b>Grains secs</b> 	Amidon • Vitamine B Protéines végétales Fibres	Energie Activité physique	A chaque repas
<b>Beurre • Huile</b> <b>Margarine</b> 	Graisses Vitamines A et E	Energie Croissance	Avec modération, à chaque repas
<b>Sucres</b> 	Sucre	Energie	Avec modération, pour le plaisir
<b>Eau</b> 	Seule l'eau est indispensable à l'équilibre alimentaire		1L à 1.5L d'eau par jour



Annexe 1

Dessiner, c'est gagné

Du lait	Du steack
Des tomates	Des carottes
Une casserole	Du poulet
Des gâteaux	Du fromage
Du coca	Un chou
Une toque de cuisine	Un poisson
Des pâtes	Des pommes de terre



Annexe 2

**Mimes**

Faire la cuisine	Faire les courses
Boire son chocolat	Manger à table avec sa famille
5 fruits et légumes par jour	Manger à la cantine
Faire la vaisselle	Prendre un goûter
Boire un litre d'eau	Faire du sport
Faire un barbecue	Laver les légumes
Râper des carottes	De la nourriture surgelée



Annexe 3

**Pâte à modeler**

Une fourchette	Une assiette
Une baguette de pain	Une chaise
Une pomme	Une banane
Du raisin	Un couteau
Un tablier de cuisinier	Une bouteille d'eau
Un ananas	Une tasse
Un bonbon	Un yaourt





## Annexe 4

### Tableau des points

	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4
Dessiner, c'est gagné				
Mime				
Pâte à modeler				
<b>TOTAL</b>				



## Annexe 5

### Valeur des achats pour le restaurant

	Points		Points		Points
Chaise en bois	70	Viande rouge	150	Pommes de terre	20
Chaise en cuir coloré	90	Viande blanche	120	Pâtes	70
Table 2 personnes	80	Poisson	100	Riz	60
Table 4 personnes	100	Œufs	80	Frites	180
Table 6 personnes	120	Tomate	80	Fromage blanc	70
Assiette simple avec couverts et verre	40	Avocat	100	Yaourt aux fruits	60
Assiette décorée avec couverts et verre	60	Carotte	60	Fromage en croûte	80
Nappe	40	Haricot vert	60	Glace	100
Cuisine américaine	150	Petit pois	60	Gâteau au chocolat	150
Cuisine africaine	90	Salade	40	Flan à la vanille	80
Cuisine asiatique	100	Banane	20	Tarte aux fruits	60
Cuisine européenne	110	Pomme	30	Hamburger	200
Sel	20	Ananas frais	40	Pizza	200
Poivre	20	Litchi	60	Nems	100
Pain	100	Eau	10	Colombo de poulet	150
Sauce vinaigrette	50	Soda	80	Jus de fruit naturel	40