

Équipements	Du papier des marqueurs, des ciseaux, un chapeau ou un récipient
Résultat(s) d'apprentissage	Identifier une variété d'aliments et définir les caractéristiques de ces aliments.

Description

Sur une feuille de papier, dessinez un tableau à 4 colonnes et à 4 lignes pour donner un total de 16 carrés. Mettez chacun des mots suivants en haut de sa propre colonne : forme, couleur, texture, saveur. Pour chaque colonne, invitez l'enfant à dessiner les aliments pour chaque caractéristiques des aliments suivants :

- Forme – cercle, triangle, carré, rectangle
- Couleur – vert, rouge, orange, jaune
- Texture – bosselé, lisse, visqueux, duveteux
- Saveur – salé, sucré, doux, amer

Si l'enfant est en besoin d'idées pour dessiner, visitez le [Guide alimentaire canadien](#) et regardez les différents aliments dans l'assiette. Encouragez l'enfant à dessiner 16 aliments différents. Pendant que l'enfant dessine, écrivez les 16 différentes caractéristiques d'aliments sur de petits bouts de papier pour utiliser ou appeler durant la partie.

Mettez tous ces bouts de papier dans le chapeau ou le récipient. S'il y a plus d'un joueur, chaque joueur crée une carte mais doit piocher des aliments dans des ordres différents dans chaque colonne. Les aliments ne doivent pas nécessairement être les mêmes que les aliments sur la carte de l'autre joueur.

Une personne se charge de tirer les bouts de papier du chapeau ou du récipient. L'appelant lit la caractéristique de nourriture choisie (par exemple, sucré) et le joueur trouve la nourriture qu'il a tirée pour cette caractéristique et place un marqueur sur cette nourriture sur sa carte. Le joueur nomme la nourriture qu'il a tirée pour cette caractéristique. Les enfants plus âgés peuvent décrire la nourriture en utilisant des caractéristiques supplémentaires (par exemple, «J'ai dessiné une poire parce qu'elle est sucrée mais elle est également verte et lisse»).

Description

Le premier joueur à remplir une ligne entière (horizontale, verticale ou diagonale) sur sa carte crie « *Bingo alimentaire* ». Si ses réponses sont exactes, on balaie les marqueurs sur toutes les cartes et on joue une autre ronde.

Compétences de saine alimentation



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Quels repas pourrais-tu faire avec les aliments que tu as dessinés sur ta carte de bingo?
- D'où viennent les aliments sur votre carte? (par exemple, de la terre, d'un arbre, d'une plante, d'un animal, etc.)?