

## Déroulement et règles du jeu



L'objectif principal de ce jeu très simple est de sensibiliser les élèves à la faim dans le monde et à ses conséquences. Le jeu compte environ 58 images d'aliments (bien que tous les aliments importants ne soient de loin pas représentés), réparties sur la pyramide alimentaire. Les aliments considérés comme les plus sains se trouvent tout en bas de la pyramide, alors que les aliments les moins sains se trouvent au sommet de la pyramide.

Il n'y a pas le même nombre de cartes d'aliments à tous les étages de la pyramide. Il est donc tout à fait possible qu'un étage se vide plus rapidement que les autres.

Quand vous expliquez les règles du jeu, il est important de souligner que tous les aliments sont importants et sains, car notre corps a besoin de tous les nutriments. Chaque aliment a son importance, même les sucreries. Ce qui est décisif, c'est la quantité de chaque aliment dont le corps a besoin pour rester en bonne santé. Il s'agit de trouver la juste mesure.

Les aliments que nous pouvons consommer en grande quantité sans mettre notre santé en danger reçoivent le meilleur score.

Ceux que nous devrions consommer en quantités limitées reçoivent le moins bon score. Entre les deux, il existe différents niveaux.

La répartition des points sert uniquement à rendre le jeu un peu plus passionnant. L'accent est mis sur les expériences et les connaissances acquises pendant le jeu. Les élèves doivent comprendre dans quelle mesure les conditions et la qualité de vie sont déterminées par des facteurs extérieurs (forces). Ceci est symbolisé par le dé. Le dé et le nombre de points collectés illustrent le fait que de nombreuses personnes – comme les participant·e·s au jeu – n'ont aucune influence sur l'accès aux ressources et à la nourriture.

À la fin du jeu, les causes de la faim et ses répercussions peuvent être expliquées.

## Objectif du jeu

- obtenir le plus de points possibles en collectant des aliments ;
- donner un aperçu de la pyramide alimentaire ;
- transmettre des connaissances sur ce qui constitue une alimentation saine et équilibrée ;
- transmettre des connaissances sur les effets d'un manque de nutriments essentiels sur le développement des enfants ;
- permettre aux enfants de développer une perception de l'autodétermination et des conséquences des décisions.

## Matériel

- une pyramide alimentaire ;
- des images d'aliments ;
- un dé ;
- une assiette.

## Déroulement

### 1. Formation des équipes

Les élèves sont répartis en équipes de deux à quatre personnes.

### 2. Le dé, symbole du destin/collecter des aliments

Le jeu se joue en six manches. À chaque manche, toutes les équipes lancent le dé, chacune à leur tour dans le sens des aiguilles d'une montre. À chaque lancer, les équipes collectent des aliments et les mettent sur une assiette vide. *(L'idée est de ne récolter qu'un nombre limité d'aliments tout en ayant l'opportunité d'obtenir des aliments de chaque catégorie).*

### 3. Règles

- Si une équipe jette le dé et fait 1, elle prend un aliment au sommet de la pyramide.
- Si elle fait 2, elle prend un aliment de la 2<sup>e</sup> rangée en partant du haut.
- Si elle fait 3, elle prend un aliment de la 3<sup>e</sup> rangée en partant du haut.
- Si elle fait 4, elle prend un aliment de la 4<sup>e</sup> rangée en partant du haut.
- Si elle fait 5, elle prend un aliment de la 5<sup>e</sup> rangée en partant du haut.
- Si elle fait 6, elle prend un aliment à la base de la pyramide.
- Si les aliments d'une rangée donnée ont déjà été pris, l'équipe ne prend rien pendant ce tour. Dans ce cas, l'équipe suivante peut lancer le dé à son tour.

### 4. Attribution des points

Les aliments collectés sont évalués par des points en fonction de leur position dans la pyramide. Les aliments considérés comme sains rapportent plus de points que ceux qui le sont moins.

- Aliments de la base de la pyramide (rangée la plus basse) : 6 points
- Aliments de la 5<sup>e</sup> rangée : 5 points
- Aliments de la 4<sup>e</sup> rangée : 4 points
- Aliments de la 3<sup>e</sup> rangée : 3 points
- Aliments de la 2<sup>e</sup> rangée : 2 points
- Aliments du sommet de la pyramide : 1 point

À la fin du jeu, les points des équipes sont additionnés. L'équipe qui a le plus de points gagne.

### 5. En option si le temps le permet (double leçon)

- Après avoir calculé les points, les équipes peuvent échanger les aliments collectés (négoce) et essayer d'égaliser les points de toutes les équipes.
- En fonction de la taille de la classe, les élèves peuvent travailler en équipe ou individuellement pour collecter des aliments et des points. (Ici aussi, l'échange est possible).
- Les élèves peuvent créer un menu avec leurs aliments préférés, et se voir attribuer des points en fonction des aliments choisis.
- Il peut également y avoir une discussion sur ce qui est sain et ce dont le corps a besoin pour un développement sain.