

Défi des nutriments

Rèlements :

Ce jeu est une activité d'association. On peut y jouer de plusieurs façons :

- Si l'on y joue en grand groupe, le but du jeu est de former des équipes au hasard à l'aide de l'ensemble des fiches d'équipes de nutriments. L'enseignant remet à chaque élève une fiche de nutriment. Avec leurs connaissances, les élèves devront trouver leurs coéquipiers qui ont une fiche qui appartient au même nutriment. L'enseignant peut guider les élèves s'il juge que l'activité devient trop difficile pour eux. Une fois que les élèves pensent avoir trouvé leur équipe, ils doivent la faire vérifier par l'enseignant. Chaque équipe est composée de 3 élèves. Il y a six équipes. L'équipe ayant réussi à se reconstituer le plus rapidement possible est l'équipe gagnante.
- Si l'on y joue individuellement ou à deux, le but du jeu est de former les équipes de nutriments le plus rapidement possible. La personne ou l'équipe ayant réussi à reconstituer toutes les équipes le plus rapidement possible gagne.

Exemple :

Par exemple, l'élève ayant l'affiche *Glucides* devra trouver son coéquipier ayant la fiche *Énergie rapide* et celui ayant la fiche *Pains et pâtes*.

Ensemble des fiches d'équipes de nutriments

Équipe des glucides

Glucides

Énergie rapide

Pains et pâtes

Équipe des lipides

Lipides

Énergie lente

Beurres et huiles

Équipe des protéines

Protéines

Construction des
tissus
(ex. muscles)

Viandes et
substituts

Équipe de l'eau

Eau

Régulation de la
température

Indispensable à
l'organisme

Équipe des vitamines

Vitamines

Lutter contre
l'infection

A, C, D et E

Équipe des minéraux

Minéraux

Régulation de
l'eau

Fer, calcium,
sodium et
phosphore