

Rééquilibrer les Nutrimons'

Activité proposée par
Juliette, garde d'enfants
O₂ Les Ponts-de-Cé

Développer ses talents

Niveau de difficulté



45 min



Réalisation

Le plateau de jeu :

- Prendre un carton suffisamment grand pour créer la surface du plateau de jeu et le découper en carré (ou d'une forme au choix).
- Tracer le circuit de déplacement que devra emprunter le pion tout au long de la partie. Vous pouvez lui donner différentes formes au choix : escargot, serpent, carré, etc.
- A l'intérieur du circuit, créer des cases de couleurs différentes et qui correspondront aux cartes "Obstacle", "Nutriments", "Rien ne se passe", "+1" ou "+2".
- Décorer le plateau de jeu avec la décoration choisie (peinture, dessins, gommettes, paillettes).

Les cartes de jeu :

- Dans les feuilles de papier cartonné, tracer puis découper des rectangles qui seront pour les cartes et 4 cercles qui seront pour les paliers de l'échelle de santé.
- Déterminer les apports nutritionnels qui permettront de rééquilibrer les Nutrimons' ainsi que les obstacles qui viendront ralentir leur avancée vers l'équilibre alimentaire et les représenter sur les cartes.

Exemples de nutriments : de l'eau, un bonbon, un brocoli, un poisson, etc.

Exemples d'obstacles : tempête de sucre, le monstre choisi recule d'une case sur l'échelle santé, il lui faudra un nutriment légume ou fruit pour remonter.

- Sur les cercles, créer les paliers de l'échelle de santé : "1-Un peu", "2-Beaucoup", "3-Presque bien", "4-Parfaite santé !".

Les Nutrimons' (monstres) :

- A l'aide des matériaux recyclés sélectionnés, créer les Nutrimons'.
- Ne pas hésiter à les personnaliser en leur donnant des expressions amusantes (avec des yeux qui louchent par exemple).

Matériel

- 1 surface cartonnée (pour faire le plateau de jeu)
- 1 crayon noir
- Des matériaux recyclés (rouleaux de papier toilette, bouchons, bouteilles, etc.)
- Des feuilles de papier cartonné (blanches ou de couleur)
- 1 paire de ciseaux à bouts ronds
- De la colle
- Des crayons feutres de couleur
- De la décoration (yeux, cotons-tiges, paillettes, gommettes, peinture, etc.)
- 1 dé
- 1 pion

- Leur donner des noms rigolos et leur créer leur carte d'identité.

Exemple : "Grasdor le Collant", Problème : Trop de gras, Symptôme : Lenteur, fatigue. Besoin : Moins de gras, aliments plus frais.

Place au jeu !

But du jeu : Sous la forme du jeu de l'oie, avancer sur le plateau pour tenter de rétablir l'équilibre alimentaire des Nutrimons' grâce aux bons nutriments. Mais attention aux pièges qui peuvent faire complètement basculer la santé des Nutrimons' ! C'est un jeu coopératif donc tout le monde joue avec le même pion à tour de rôle.

Déroulement d'une partie :

- Installer le plateau de jeu. Faire une pile de cartes nutriments et une pile de cartes obstacles, puis disposer les Nutrimons' devant le stade 1 de l'échelle santé, prêts à grimper. Les Nutrimons' restent sur le côté du plateau devant les stades de l'échelle de santé, le déplacement sur le plateau se fait avec un pion récupéré d'un autre jeu.
- Définir le joueur qui lancera le dé en premier puis, en fonction du chiffre indiqué sur le dé, avancer le pion sur le plateau de jeu.
- Si vous tombez sur une case de la couleur des cartes "Nutriments" : piocher une carte Nutriments et choisir collectivement quel Nutrimons' aurait le plus besoin de ce nutriment. Lui attribuer et le faire avancer sur l'échelle santé d'un stade.
- Si vous tombez sur une case de la couleur des cartes "Obstacles" : piocher une carte Obstacle et choisir collectivement quel Nutrimons' sera touché par cet obstacle puis le reculer d'une case sur l'échelle santé.
- Si vous tombez sur une case de la couleur des cartes "Rien ne se passe", passer au tour du joueur suivant.
- Si vous tombez sur une case de la couleur des cartes "+1" ou "+2", avancer un Nutrimons' d'un ou deux stades sur l'échelle santé.
- Lorsque les joueurs ont effectué tout le parcours, ils perdent ou gagnent ensemble selon si les Nutrimons' sont tous arrivés au stade "4 - Parfaite santé".



Intérêts & apports de l'activité

- Sensibiliser à l'équilibre alimentaire
- Acquérir du vocabulaire sur les nutriments
- Sensibiliser au recyclage

