

# À table !

Pour mieux connaître les aliments et comprendre les principes de base de l'équilibre alimentaire, la Fondation APRIL vous propose de sensibiliser dès le plus jeune âge les enfants à l'aide de ce kit composé de trois jeux :

- Le jeu de cartes « À table! »
- Le quiz « Qu'est-ce qu'on mange? »
- L'affiche « Comment manger équilibré »

Parce que...

- 32% de la population française est en surpoids et 15% obèse,
- 1 enfant sur 6 est touché,
- les 7-12 ans sont les plus concernés,

...la Fondation entend s'engager et intervenir dès le plus jeune âge en apportant des outils simples et conçus avec des diététiciens et des partenaires associatifs.

En associant votre savoir pédagogique (en tant que professionnels) aux outils de la Fondation APRIL, nous œuvrons ensemble pour une santé plus juste et plus responsable. À vous de jouer et d'adapter ces outils à votre façon !

La Fondation APRIL souhaite contribuer à un monde plus juste et plus responsable en intervenant dans 3 domaines : la santé, l'insertion professionnelle et l'insertion sociale.

[fondation-april.org](http://fondation-april.org)



# Quiz

## règle du jeu

**Lieu de l'activité**  
une salle fermée

**Public**  
Des enfants de 6 à 11 ans  
en équipe de 4 à 5

**Quand ?**  
pause méridienne

**Effectif encadrant**  
2 à 4 volontaires

**Durée de l'activité**  
20 min

**Matériel**  
tableau et 40 Kaplas  
par équipe

**Comment jouer ?**  
En équipe mixte et après  
avoir déterminé un  
rapporteur par équipe,  
les enfants répondent aux  
questions du quiz afin de  
gagner des Kaplas pour  
leur équipe à chaque  
réponse correcte et pouvoir  
ainsi écrire en premier  
le mot **ÉQUILIBRE**.

Les volontaires posent  
les questions. Chaque  
équipe se concerte et  
par le biais de leur  
rapporteur répond à la  
question.  
Chaque bonne réponse  
donne droit à 2 Kaplas.





Je peux être mangé au plat,  
en cocotte, dur, brouillés...  
Je suis ?

**Un œuf.**

Pourquoi c'est important  
de manger des pâtes,  
du riz, des céréales... ?

**Ils fournissent de l'énergie, qui  
se libère de façon progressive  
dans notre corps. Ils nous  
permettent de tenir jusqu'au  
repas suivant.**

C'est pareil de manger  
des frites que de manger  
une purée de pommes  
de terre ?

**Non, les frites sont plus grasses  
que la purée.**

Quand j'ai soif, je bois :  
de l'eau, du cola,  
du jus de fruit ou du lait ?

**Quand j'ai soif, je bois de l'eau.**

Cite 3 fruits d'été.

**Abricot, melon, pêche, pastèque,  
mirabelle, prune, cerise...**

Pourquoi on dit qu'il  
ne faut pas manger trop  
de bonbons ?

**Parce que les bonbons  
contiennent beaucoup de sucres.  
Ils peuvent couper la faim et  
provoquer des caries.**

De quels pays viennent  
ces plats : couscous, pizza,  
paella, hamburger.

**Le couscous vient du Maghreb,  
la pizza d'Italie, la paella  
d'Espagne et le hamburger  
d'Allemagne.**

Donne un exemple de  
petit-déjeuner équilibré.

**Céréales peu sucrées avec  
du lait, un fruit et  
une boisson.**

Donne un exemple  
d'un goûter équilibré.

**Un morceau de pain avec  
une barre de chocolat + un verre  
d'eau ou de jus de fruits.  
Ou une banane + une briquette  
de lait chocolaté.**

Combien y a-t-il de  
morceaux de sucre dans  
une barre chocolatée ?

**Tout dépend de la barre  
chocolatée, cela peut aller  
jusqu'à 5 sucres.**

De quels pays viennent  
ces plats : moussaka,  
taboulé, chili.

**La moussaka vient de Grèce,  
le taboulé du Liban et le chili  
d'Amérique centrale.**

Cite 3 féculents que  
tu aimes manger.

**Riz, pâtes, semoule, blé  
concassé...**



# Quiz

niveau **1**



Combien de fruits et légumes est-il recommandé de manger par jour ?

**Cinq portions de fruits et légumes par jour.**

Quelle est la vitamine qui est très présente dans l'orange, le kiwi, le citron... ?

**La vitamine C.**

Pourquoi c'est important de manger des fruits et des légumes ?

**Parce qu'ils apportent des vitamines et des fibres.**

Cite 3 légumes d'hiver.

**Courge, endive, fenouil, navet, chou, chou-fleur, poireau, carotte...**

C'est mieux de manger les fraises en hiver ou en été ?

**En été.**

On peut l'appeler : Golden, Gala, Granny, Chanteclerc... de quel fruit s'agit-il ?

**La pomme.**

Si tu n'aimes pas le lait, par quoi le remplacer ? Donne 3 exemples.

**Un yaourt, du fromage, des petits-suisses.**

Pourquoi c'est important de manger des produits laitiers ?

**Ils apportent du calcium pour la croissance et la consolidation des os.**

Cite toutes les variétés de haricots que tu connais.

**Le haricot rouge, le haricot blanc, le flageolet, le haricot vert...**

Je suis présent dans le lait, les yaourts, les fromages, et je joue un rôle important pour que mes os grandissent, je suis ?

**Le calcium.**

Pourquoi c'est important de manger de la viande, du poisson, des œufs ?

**Parce qu'ils aident à construire et à maintenir nos muscles.**

Cite 3 poissons que tu aimes manger.

**Le cabillaud, le merland, le saumon, l'aiglefin, l'anchois, le bar, la dorade, le hareng, l'espadon, le thon.**





Cite 3 viandes blanches.

**Poulet, porc, lapin...**

Que risquent nos dents si on mange trop de sucre ?

**Des caries.**

Faut-il manger vite ?

**Non, au contraire, il faut prendre le temps de manger.**

Que faut-il pour préparer une tarte aux pommes ?

**De la farine, des œufs, du beurre, du sucre, du sel et des pommes.**

Cite des fruits qui poussent dans ta région.

**La pomme, la poire, le kiwi, le raisin...**

Qui fabrique le miel ?

**Les abeilles.**

Cite des épices que tu aimes bien.

**Le poivre, le piment, la cannelle, l'ail, l'oignon... ou les mélanges d'épices comme le curry.**

Cite 3 légumes d'été.

**Aubergine, concombre, poivron, laitue, haricot vert, radis, tomate, carotte, poireau...**

Combien de produits laitiers est-il recommandé de manger par jour ?

**3 voire 4 portions pour les enfants et les adolescents.**

Cite 3 fruits d'hiver.

**Clémentine, noix, poire, pomme, kiwi, châtaigne...**

Quelle est la meilleure boisson pour la santé ?

**L'eau.**

La tomate : est-ce que c'est un fruit ou un légume ?

**Un fruit.**

Est-ce qu'on peut manger la peau des pommes ?

**Oui, à condition de bien la laver, et de choisir de préférence des pommes bio.**

Cite des spécialités de ta région et des régions françaises

**La choucroute alsacienne, la tarte aux pommes normande, le cassoulet de Toulouse, la salade niçoise, les crêpes bretonnes, la quiche lorraine...**

Les macaronis, les tagliatelles et les tortellinis sont trois sortes de pâtes. Vrai ou faux ?

**Vrai.**



# Quiz

niveau **1**



Les féculents, ça fait grossir : vrai ou faux ?

**Faux, en quantité raisonnable les féculents ne font pas grossir. C'est souvent leur accompagnement qui est trop calorique (sauces grasses...).**

Le lait écrémé et le lait entier apporte la même quantité de calcium : vrai ou faux ?

**Vrai.**

Les légumes secs sont-ils des féculents ?

**Oui.**

Cite 3 viandes rouges.

**Bœuf, canard, mouton...**

Quels sont les 3 aliments principaux du petit déjeuner ?

**En France : un produit laitier, un produit céréalier, un fruit.**

Les glaces et les crèmes desserts sont des produits laitiers : vrai ou faux ?

**Faux, ce sont des produits sucrés.**

Quel aliment contient le plus de vitamine C : le kiwi ou l'orange ?

**Le kiwi.**

Cite trois fruits exotiques.

**L'ananas, la banane, la mangue...**

Quels animaux produisent du lait ?

**Les mammifères : la jument, la vache, la brebis et la chèvre.**

Cite 3 fromages différents.

**Le camembert, le gruyère, la tomme.**

Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans une canette de coca-cola ?

**7 sucres.**

Peut-on fabriquer de l'huile avec des cacahuètes ?

**Oui, de l'huile d'arachide.**

Notre corps a besoin de matières grasses : vrai ou faux ?

**Vrai, en quantité très modérée.**

Cite 3 façons de préparer des légumes.

**En salade, en gratin, grillés.**

Pourquoi les chips sont-elles grasses ?

**Parce qu'elles cuisent dans l'huile.**

Le beurre, c'est plus gras que l'huile : vrai ou faux ?

**Faux, l'huile est composée exclusivement de matières grasses alors que le beurre en contient environ 80%.**





Quelle est la différence entre du riz blanc et du riz complet ?

**Le riz complet est encore doté du son et du germe alors que le riz blanc est en a été débarrassé.**

Cite 3 agrumes.

**Citron, pamplemousse, orange...**

Le sel est-il bon pour la santé ?

**Oui mais il est à consommer en quantité modérée: il faut goûter les plats avant de remettre du sel.**

Faut-il manger plus gras quand il fait froid ?

**Non, ce n'est pas nécessaire.**

La soupe fait-elle grandir ?

**Non, mais elle permet de manger des légumes. Et avoir une alimentation équilibrée et variée contribue à une bonne croissance !**

Pourquoi faut-il manger des féculents ?

**Parce que les féculents sont le « carburant » de notre corps.**

La pomme de terre : est-ce que c'est un légume ?

**La pomme de terre est un féculent.**

Quelle est la différence entre une châtaigne et un marron ?

**Le marron est une variété de châtaigne qui est entier dans sa bogue, alors que la châtaigne contient plusieurs fruits séparés par des cloisons brunes.**

On peut remplacer la viande par du poisson : vrai ou faux ?

**Vrai, on peut remplacer la viande par des aliments qui apporteront d'autres protéines comme le poisson ou les œufs.**

Quels sont les fruits qui contiennent le moins de sucre ?

**Les agrumes (orange, citron, mandarine...) et les fruits rouges (fraise, framboise, myrtille...)**

Le poisson et le surimi, c'est la même chose ?

**Non, le surimi est composé à partir de poisson lavés et hachés mais d'autres ingrédients sont ajoutés: des huiles, du sucre, du sel, du blanc d'œuf etc.**

Les céréales pour le petit déjeuner contiennent...

**Des céréales bien sûr mais aussi beaucoup de sucres, surtout si elles sont fourrées ou caramélisées.**

Quelle quantité d'eau doit-on boire par jour ?

**L'eau est à consommer à volonté, lors des repas et entre les repas.**



# Quiz

## niveau 2

Quels sont les fromages les plus riches en calcium ?

**Le parmesan, l'emmental, le beaufort, le cantal...**

Est-ce qu'un yaourt aux fruits peut remplacer un fruit ?

**Non, les yaourts aux fruits contiennent très peu de fruits (environ 12%).**

La viande rouge contient plus de fer que la viande blanche : vrai ou faux ?

**Vrai.**

Le pain fait-il grossir ?

**Non, c'est plutôt la manière de le tartiner qui rajoute des calories.**

Qu'apportent les fruits et légumes à notre corps ?

**Ils apportent des vitamines et des fibres.**

Les épinards sont très riches en fer : vrai ou faux ?

**Faux, d'autres aliments sont plus riches : viandes rouges, légumes secs...**

D'où vient la différence entre olive verte et olive noire ?

**L'olive verte est cueillie avant maturité, l'olive noire à maturité.**

Quelle est la différence entre une clémentine et une mandarine ?

**La clémentine ne contient pas de pépins.**

Cite 3 types d'huiles.

**Huile de soja, huile d'olive, huile de palme, huile de noix, huile de tournesol...**

La confiture contient des fruits et... ?

**La confiture contient beaucoup de sucres.**

Existe-t-il des huiles plus grasses que les autres ?

**Non, toutes les huiles contiennent la même quantité de lipides.**

La crème fraîche est-elle un produit laitier ?

**Non, la crème fraîche est un corps gras.**

Le ketchup contient du sucre : vrai ou faux ?

**Oui, le ketchup contient 5 morceaux de sucre aux 100g.**

Quelle est la différence entre une glace, une crème glacée et un sorbet ?

**Un sorbet est composé d'eau, de sucre et d'au moins 35% de fruits ; une glace à l'eau est composée d'eau, de sucre et de jus de fruit ; une crème glacée contient en plus des matières grasses.**