



# LA CHASSE AUX ALIMENTS

## Le matériel nécessaire

- des étiquettes cartonnées (papier bristol par exemple),
- un feutre noir (ou des photos pour les enfants qui ne savent pas lire).

Le but du jeu, c'est de ramener un maximum d'étiquettes.

## Les règles du jeu

1. Préparez les étiquettes : chaque étiquette représente un aliment.  
Vous pouvez écrire au feutre noir le nom de l'aliment (pour les enfants qui savent déjà bien lire et écrire), ou coller une photo (prise sur Internet ou dans des magazines) directement sur les étiquettes.  
Dernière option : si vous avez de faux aliments de dinette (en plastique, bois ou tissu), ça marche aussi très bien.
2. Un adulte cache les étiquettes dans une zone de jeu délimitée.
3. On informe tous les joueurs qu'on répartit les aliments en 4 groupes :
  - les produits laitiers,
  - les viandes et substituts (poissons, volailles, oeufs),
  - les fruit et légumes,
  - les céréales, féculents et produits sucrés (riz, pâtes, pain, semoule, pommes de terre, biscuits, gâteaux...).
4. Au TOP départ, chaque joueur doit aller chercher une étiquette à la fois, et la mettre dans la bonne catégorie d'aliment. S'il a réussi, il peut aller chercher une autre étiquette.
5. Voici une variante : au lieu de répartir les aliments en 4 groupes, on les répartit en fruits et légumes, ou selon leur couleur.



# L'EXPÉRIENCE DES LIPIDES

## Introduction

Tu l'as vu avec Angélique, les aliments sont composés de nutriments, et il existe 6 catégories, dont une qui s'appelle les lipides : ce sont les molécules de graisse.

Les aliments peuvent contenir plusieurs sortes de nutriments à la fois. Je te propose donc une expérience pour que tu puisses découvrir quels sont les aliments que tu manges qui contiennent des lipides.

## Le matériel

- Une feuille blanche sur laquelle tu dessines des grandes cases : 8 cases c'est bien,
- Un stylo,
- Des aliments à tester : du pain, un morceau de carotte, un morceau de viande, un grain de raisin, un bout de pomme, un morceau de patate crue, un morceau de fromage, un biscuit, du beurre... choisis autant d'aliment que tu as de cases dessinées sur ta feuille.

## L'expérience

1. Après avoir choisi les aliments que tu veux tester, mets un petit bout de chaque aliment dans une de tes cases, et écris son nom.
2. Frotte chaque aliment sur ta feuille, dans sa case correspondante, ou écrase-le si besoin. Ensuite, retire l'aliment, essuie à l'aide d'un mouchoir et laisse sécher.
3. Place ta feuille blanche contre la vitre de ta fenêtre, ou devant une source de lumière. Le gras rend le papier translucide.
4. Tu peux donc voir quels sont les aliments qui sont très gras, ceux qui le sont un peu, et ceux qui ne contiennent quasiment aucun lipide.



# FAIRE DU BEURRE

## Introduction

Autrefois, chacun fabriquait son propre beurre. Ce n'est pas du tout compliqué à faire, juste un peu long, et un peu fatigant.

Le beurre se fabrique à partir de la crème fraîche entière (c'est-à-dire avec au moins 35% de matières grasses).

La crème elle-même est faite à partir du lait de vache.



## Le matériel nécessaire

- de la crème fraîche entière,
- un récipient qui se ferme,
- un torchon propre.

## Les étapes

1. Mets la crème fraîche dans ton récipient et secoue-le, à la force de tes bras, pendant environ 15 à 20 minutes (si tu as un robot ou un fouet électrique, ça ira beaucoup plus vite). Vous pouvez être plusieurs et vous relayer. Cette étape remplace le **barratage** : avant, la crème était battue dans une baratte. Le but, c'est que les gouttelletes de matière grasses du lait se collent les unes aux autres pour former une pâte épaisse et jaune. Le liquide qui reste s'appelle le **babeurre**.
2. Regarde de temps en temps à l'intérieur du bocal : plus tu secoues, plus le beurre se sépare du babeurre. Récupère ensuite le contenu solide, mets le dans un torchon et referme le torchon par dessus. Tu vas devoir maintenant presser le beurre enfermé dans le torchon. C'est le **malaxage**.
3. Et voilà ! Ton beurre est prêt. Tu peux le conserver 2 jours maximum.



# LE JEU DES MANIQUES

## Le matériel nécessaire

- des gants de cuisine (pour prendre les plats très chauds) ou des mouffles, ou des gants de boxe,
- un dé,
- le goûter dans une boîte, elle-même recouverte de papier cadeau (on peut aussi mettre le goûter dans une petite boîte, qui sera elle-même placée dans une boîte plus grande, etc.).

Le but du jeu est d'arriver à récupérer le goûter le plus vite possible.

## Les règles du jeu :

1. Préparer tous les éléments.
2. Tous les joueurs s'assoient en cercle, et au milieu on place le paquet cadeau avec le goûter à l'intérieur, ainsi que les gants de cuisine à côté.
3. Le joueur le plus jeune lance le dé. S'il fait un chiffre entre 1 et 5, il passe le dé au joueur à sa gauche. S'il fait 6, il va au centre, enfile les gants et essaie de défaire le paquet cadeau. Pendant ce temps, les autres joueurs continuent de lancer le dé, chacun à leur tour.
4. Dès qu'un autre joueur fait 6, il prend la place du joueur au milieu.

