

Fiche Activité 3
Jeu des cinq portions

Parcours 4

Mesurer des portions

TITRE ET NUMÉRO DE L'ACTIVITÉ

Activité 3 : Jeu des cinq portions.

PARCOURS LIÉ

Parcours 4 : Mesurer des portions.



DURÉE

30 minutes.

CYCLES

Cycles 2 et 3.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Intégrer quelques comportements alimentaires favorables à la santé.
- S'engager dans un jeu et en respecter les règles essentielles.

ORGANISATION ET MODALITÉS

En groupes de 4.

MATÉRIEL CLASSE/ÉLÈVE

Jeu de 106 cartes des cinq portions.

DÉROULÉ DÉTAILLÉ DE CHAQUE PHASE DE L'ACTIVITÉ

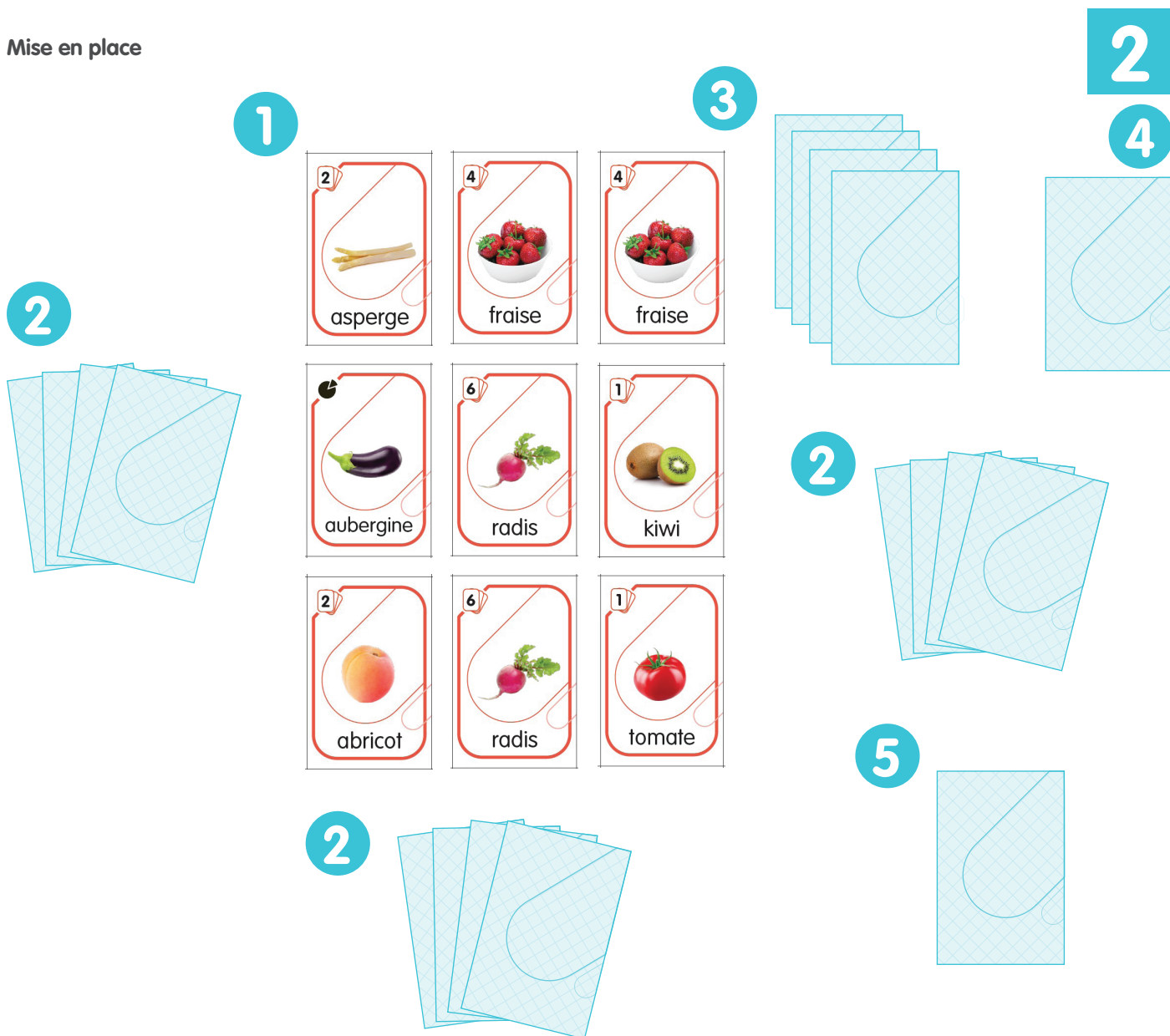
Rappel préalable

La fin de la vidéo « Mesurer des portions » préconise la règle des 5 portions, la taille d'une portion est relative à la taille du poing.

But du jeu

Être le premier à manger ses 5 portions, c'est-à-dire à constituer une série de 5 portions de fruits et de légumes.

Mise en place



1. Placer 3 rangées de 3 cartes, face visible, au centre de la table.
2. Distribuer 4 cartes à chaque joueur. Attention, les joueurs peuvent regarder leurs cartes, mais ils ne doivent pas les montrer aux autres.
3. Former une pioche avec les cartes restantes.
4. Préparer une place pour les cartes défaussées.
5. Disposer la carte des équivalences (facultatif).

Déroulement du jeu

On désigne le premier joueur (par exemple, celui qui a mangé le plus récemment un fruit ou un légume donné).

À chaque tour de jeu, chaque joueur peut faire deux actions.

Action 1: la cueillette (obligatoire)

Le joueur pose une carte de son jeu à gauche ou à droite d'une des trois rangées disponibles sur la table.

S'il y a une carte identique à celle ajoutée sur la rangée, le joueur récolte les cartes fruits et légumes encadrées par ces deux cartes identiques et les ajoute à son jeu. On complète alors la rangée avec les cartes de la pioche pour avoir toujours trois cartes au minimum.

Si le joueur ne peut pas récolter de cartes sur la table après avoir posé sa carte, il pioche une carte pour compléter son jeu.

Action 2: la dégustation (facultative)

Si un joueur a le bon nombre de cartes dans sa main pour faire une portion, il les pose devant lui.

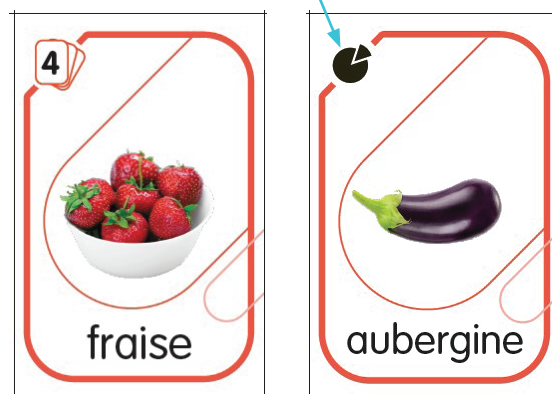
Par exemple, il peut disposer de 4 cartes « Fraise » ou 1 carte « Aubergine » pour faire une portion.

Fin du jeu

Dès qu'un joueur dépose sa cinquième portion, les joueurs terminent le tour. Tous ceux qui ont constitué leurs 5 portions ont gagné.

Détail des cartes

Ce symbole indique que le fruit ou légume représente plus d'une portion.



Une carte des équivalences peut être mise à disposition du groupe de joueurs. Elle indique le nombre de cartes nécessaires pour constituer une portion.

Fruit ou légume	Quantité pour faire une portion
Abricot	2
Ananas	Ce fruit représente plus d'une portion.
Asperge	2
Aubergine	Ce légume représente plus d'une portion.
Banane	1
Betterave	1
Carotte	1
Cerise	5
Chou	Ce légume représente plus d'une portion.
Clémentine	1
Concombre	Ce légume représente plus d'une portion.
Fraise	4
Framboise	8
Haricot vert	6
Kiwi	1
Poire	1
Prune	2
Radis	6
Tomate	1

Variantes

Variante 1

Si la carte posée possède le symbole avec le camembert des portions noir, le fruit ou le légume fait plus d'une portion. Tous les joueurs ayant cette carte peuvent la poser devant eux, même si ce n'est pas leur tour de jeu.

Variante 2

Pour gagner, il faut manger 2 portions de fruits et 3 portions de légumes.

Variante 3

En cycle 2, une simplification des règles est envisageable. Tour à tour, chaque élève prend une carte parmi celles situées sur les 3 rangées. Le plateau est aussitôt réalimenté par la pioche. Si l'élève qui joue dispose d'une portion, il la pose devant lui ; sinon, il conserve la carte dans son jeu. Le joueur situé à sa gauche choisit à son tour une carte...



















CRITÈRES DE RÉUSSITE ET GAIN

À la fin de l'activité, chaque élève remporte la vignette personnage de l'activité.

AUTEURS

- Matthieu Boucher.
- Valérie Colle.

Jeu de 106 cartes des cinq portions.

 <p>4</p>  <p>fraise</p>	 <p>4</p>  <p>fraise</p>	 <p>4</p>  <p>fraise</p>
 <p>4</p>  <p>fraise</p>	 <p>4</p>  <p>fraise</p>	 <p>4</p>  <p>fraise</p>
 <p>4</p>  <p>fraise</p>	 <p>4</p>  <p>fraise</p>	 <p>4</p>  <p>fraise</p>

2



abricot

2



abricot

2



abricot

2




abricot

2




abricot



ananas



ananas



ananas

2



asperge

2



asperge

2



asperge

2




asperge

2



asperge

⚡



aubergine

⚡



aubergine

⚡



aubergine

1



betterave

1




betterave

1



betterave

1




carotte

1



carotte

1



carotte

5



cerise

5



cerise

5



cerise

5




cerise

5




cerise

1




clémentine

1



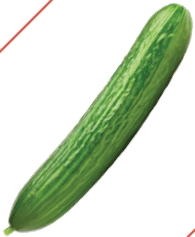
clémentine

1



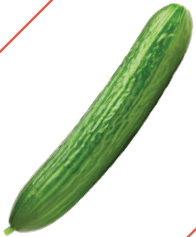
clémentine

⚡



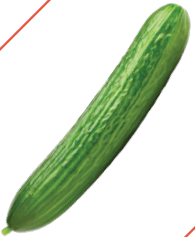
concombre

⚡



concombre

⚡



concombre

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8



framboise

8




framboise

8




framboise

6




haricot vert

6




haricot vert

6



haricot vert

6




haricot vert

6




haricot vert

6



haricot vert

6




haricot vert

6



haricot vert

6




haricot vert

6



haricot vert

6



haricot vert

1



poire

1



poire

1




poire

2




prune

2




prune

2




prune

6




radis

6




radis

6




radis

6




radis

6




radis

6




radis

6



radis

6




radis

6




radis

6



radis

6




radis

6



radis

6



radis

1



kiwi

1




kiwi

1




kiwi

1



banane

1



banane

1



banane

1



tomate

1



tomate

1



tomate