

Service Évaluation et Information Médicales Unité d'Evaluation Médicale ÉVALIN





Questionnaires CAPSule Santé (FRAPS-IREPS Val de Loire, 2021)

Répondants : Enfants – Professionnels intervenants / Professionnels de santé, du social et de l'éducation

Description issue du Portail de Promotion Santé Région Centre Val de Loire (POPS) :

https://fraps.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=6&id_ru brique=133

La FRAPS-IREPS Centre-Val de Loire présente son Classeur d'Activité en Promotion de la Santé « CAPSule » qui cible 5 thématiques importantes de santé publique :

- L'éducation aux écrans,
- La vaccination,
- La santé-environnement,
- La nutrition,
- L'hygiène de vie.

L'outil CAPSule Santé comprend des fiches d'activités relatives aux cinq thématiques et ciblent le développement de compétences psychosociales auprès des enfants de 7 à 12 ans. Ces fiches d'activités peuvent être complétées par les enfants accompagnés par des professionnels/intervenants dans le milieu de la santé, de l'éducation ou du social.

Limites : fiches d'activités destinées auprès des enfants de 7 à 12 ans.

Nutrition

Activité longue Activité courte 9 ans et plus Savoir communiquer efficacement Savoir résoudre des problèmes Être habile dans les relations interpersonnelles

Matériel

- "Epreuves", en Annexe 11.1
- "Livret animateur", en Annexe 11.2
- "Livret participant", en Annexe 11.3

Introduction:

Cette activité permettra aux participants d'améliorer leurs connaissances sur l'alimentation en pratiquant une activité physique.

Objectifs:

- > Travailler en équipe
- > Connaître les principes de l'équilibre alimentaire
- > Pratiquer une activité physique

Techniques utilisées :

- > Jeu de piste
- > Enigmes à résoudre

Déroulé de l'animation :

O 30 min En amont : Préparation

L'animateur installe les différentes épreuves dans le lieu où est organisé le jeu de piste.

Temps 1 : Déroulement des épreuves

Fiche 11: Nutri'piste

L'animateur explique les consignes aux groupes. En fonction du nombre de participants, le jeu peut se dérouler individuellement ou en petites équipes. L'animateur joue le rôle du maître du jeu. Il oriente les pariticipants vers les différentes épreuves du jeu de piste, sur le même principe qu'une course d'orientation. Dès qu'une équipe a répondu à une épreuve celle-ci doit être validée par le maître du jeu, qui les orientera ensuite vers l'épreuve suivante. L'équipe qui termine en premier est déclaré vainqueur. Le jeu se termine lorsque l'ensemble des équipes a résolu toutes les épreuves.

(1) 30 min Temps 3 : Restitution

A l'issue du jeu de piste, l'animateur prend le temps de restituer les réponses aux énigmes. Il peut rappeller ensuite les différents groupes d'aliments et leurs rôles.



- Quiz Nutri ado
- Le petit cabas



nutrition

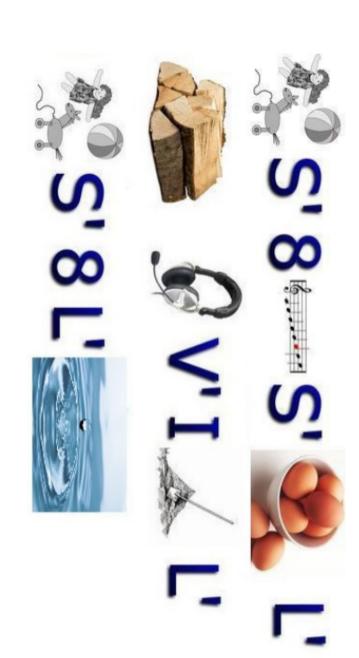
0

quoi



épreuve 1

Décryptez ce rébus. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient l'aliment trouvé ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

Annexe Fiche 11.1: Nutri'piste

on et les autres



quoi

épreuve 2 : mots croise

Complétez ces mots croisés. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

5-La fin des8-Appuyer sur le	Vertical 2-Rouge comme une	II-Recevoir une	8-Les sont cuites 10-Etre haut comme trois	6-Ramener sa	1-Avoir un cœur d'	I-Avoir un cœur d'
	7	GS.	69	4		1 2
5						ω

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

Annexe Fiche 11.1: Nutri'piste

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

Farine

Moi, la nutrition et les autres





épreuve 3 : mots cach

Retrouvez les mots cachés. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

Haricot
Pâte
Boulgour
Riz
Pain
Patate
Flageolets
Semoule
Lentille
Pois chiche
Biscotte
Céréales

MBBLSFT \mathbb{Z} \mathbb{Z} \mathbb{Z} 人 早 7 m 2 < 2 Y ~

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots cachés dans la grille ?

Annexe Fiche 11.1 : Nutri'piste

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

Annexe Fiche 11.1: Nutri'piste

épreuve 4 : chiffre 8

Coloriez les cases avec le chiffre "8" sur votre livret. Découvrez le mot caché et répondez aux questions.

1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	5	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	7	9	2	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	1	6	9	4	3	1
4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4	8	7	5	3	6	1	8	4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4
5	8	4	6	2	5	8	4	6	2	8	5	8	1	4	8	5	8	8	9	4	3	8	8	5	8	6	4	8	5	8	4	6	2	5	8	4	6	2	5
6	8	7	3	9	6	8	7	3	9	8	6	8	2	7	8	6	8	3	8	4	8	4	8	6	8	3	1	8	6	8	7	3	9	6	8	7	3	9	6
3	8	8	8	1	3	8	8	8	8	8	3	8	6	9	8	3	8	6	4	8	2	2	8	3	8	8	8	8	3	8	9	8	8	3	8	8	8	5	3
2	8	7	9	3	2	8	1	8	2	6	2	8	1	3	8	2	8	9	7	6	4	3	8	2	8	6	4	8	2	8	6	4	8	2	8	4	6	2	2
9	8	4	5	6	9	8	2	6	8	4	9	8	4	6	8	9	8	4	9	3	2	4	8	9	8	3	1	8	9	8	3	1	8	9	8	7	3	9	9
5	8	6	3	2	5	8	7	9	3	8	5	8	8	8	8	5	8	2	1	7	6	3	8	5	8	6	4	8	5	8	8	8	8	5	8	8	8	8	5
3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	6	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	7	1	9	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	3	6	9	4	3	3

QUESTION 1 : Quel est le mot caché ?

QUESTION 2 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

QUESTION 3 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

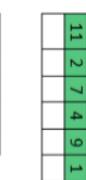
Moi, la nutrition et les autres

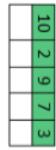




épreuve 5 : mots code

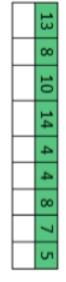
Décodez les mots.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.











	_
D	5
S	6
U	7
A	00
Э	9
В	10
P	11
Ζ	12
0	13
_	1

Z

0

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots trouvés ?

Annexe Fiche 11.1: Nutri'piste

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en manger chaque jour ?

Moi, la nutrition et les autre





Annexe Fiche 11.1 : Nutri'piste

épreuve 6 : mots mélange

Décodez les mots.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.



QUESTION 1: A quel groupe d'aliments appartiennent ces produits ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?







épreuve ? : charade

Résolvez les charades. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

Charade 1:

Mon premier est le son « dur » de la lettre « G » Mon deuxième est une note de musique Mon troisième est le bruit du serpent

Et mon tout se mange surtout en été

lui suis-je

Charade 2:

Mon premier est une friandise à base de cacao

Et mon tout est un aliment plus ou moins sucré

2ui suis-je :

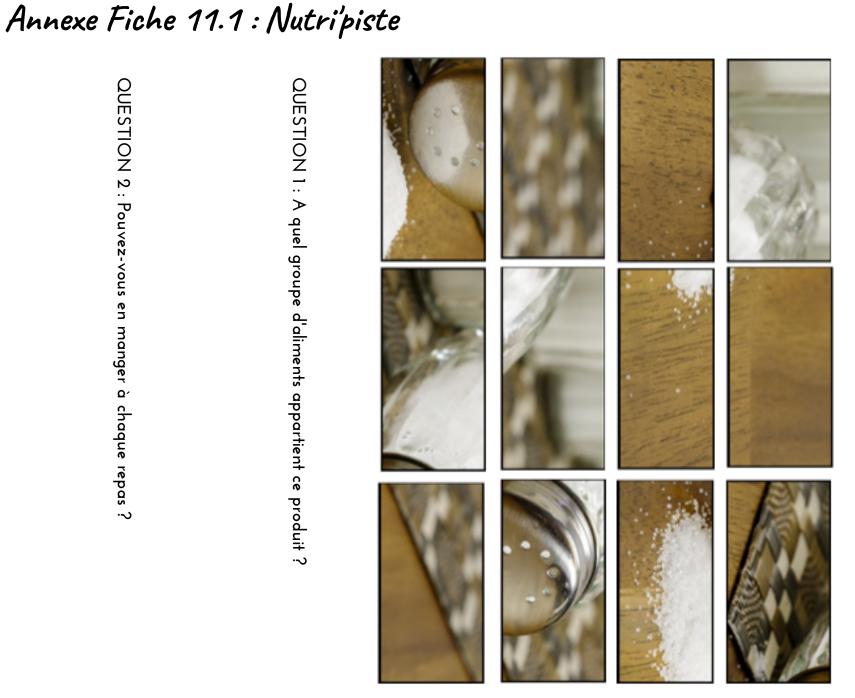
QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces deux produits ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ? Pourquoi ?

Annexe Fiche 11.1 : Nutri'piste



Trouvez l'aliment caché. Notez la réponse dans votre livret et répondez aux questions.



QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?

QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

Moi, la nutrition et les autres





quoi

Reliez les pictogrammes aux activités physiques proposées.. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.



- Basketball
- Aller à l'école à pied
- Ranger ma chambre
- Football
- Aller chercher le pain à vélo
- Saut à la corde à sauter
- Aller à la piscine
- Arroser le jardin
- Faire une balade en famille



00

QUESTION 1 : D'après vous, 'faire du sport' et 'pratiquer une activité physique', c'est la même chose ?

QUESTION 2 : Combien de temps par jour est-il recommandé de pratiquer une activité physique ?

Annexe Fiche 11.1: Nutri'piste

Annexe Fiche 11.2 : Nutri'piste

LIVRET PARTICIPANT (à remettre à chaque participant)

Le livret participant est disponible en téléchargement sur la même page internet que cette fiche.

Il est à imprimer en recto-verso (bord court) et à plier en deux.

Annexe Fiche 11.3 : Nutri'piste

LIVRET ANIMATEUR (à imprimer pour la phase de préparation)

Le livret animateur est disponible en téléchargement sur la même page internet que cette fiche.

Il est à imprimer en recto-verso (bord court) et à plier en deux.

épreuve 9 : activité physique

Reliez les pictogrammes aux activités physiques proposées et répondez aux questions.

















Arroser le jardin

Faire une balade en famille



QUESTION 1 : D'après vous, 'faire du sport' et 'pratiquer une activité physique', c'est la même chose ?

QUESTION 2 : Combien de temps par jour est-il recommandé de pratiquer une activité physique ?



Mon livret de réponses



épreuve 1 : rébus

Décryptez ce rébus et répondez aux questions.



Phrase du rébus

		••••
-	QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient l'aliment trouvé ?	
•		
	QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?	
•		••••

épreuve 7 : charades

Résolvez les charades et répondez aux questions.

Réponse charade 1 : Réponse charade 2 :
QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent ces deux produits ?
QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ? Pourquoi ?
épreuve 8 : puzzle Trouvez l'aliment caché et répondez aux questions. Réponse puzzle : QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartient ce produit ?
QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque repas ?

épreuve 3 : mots cachés

Retrouvez les mots cachés et répondez aux questions.

QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartiennent les mots cachés dans la grille ?

QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

Farine Blé Haricot Pâte Boulgour Riz Pain Patate Flageolets Semoule Lentille Pois chiche Biscotte Céréales Quinoa

Т	٧	Α	Υ	Р	Α	Т	Α	Т	Е	0	Р	Ζ	М	
F	L	Α	G	Ε	0	L	Ε	Т	S	Κ	S	F	Н	
S	Ε	М	0	U	L	Ε	Χ	Р	F	S	G	Α	J	
L	Ε	Ν	Т		L	L	Ε	J	S	U	Т	J	Κ	
В	0	U	L	G	0	U	R	Χ	Υ	Υ	Α	Α	Т	
В	I	S	С	0	Т	Т	Ε	Q	Α	Н	С	Z	Ε	
M	Q	U	I	Ν	0	Α	Q	J	L	D	F	V	J	
1	Ε	J	Ρ	Α	I	Ν	K	L	Т	J	Т	0	R	
0	С	Α	J	U	Ν	D	J	S	U	I	Υ	W	Q	
Ρ	0			Κ	С	Н	Ι	С	Н	Ε	Ρ	Ζ	Т	
F	Α	R	I	Ν	Ε	С	É	R	É	Α	L	Ε	S	
Н	Α	R	Ι	С	0	Т	J	0	Α	Ζ	Ε	L	0	
Α	Ρ	Â	Т	Ε	Υ	Ε	R	M	S	В	L	É	Υ	
K	0	R	1	Z	1	M	Α	E	F	0	F	Υ	U	

Découvrez le mot caché et répondez aux questions. "8" sur votre livret.

ന	∞	2	6	2	2	6	∞	m
4	œ	9	3	∞	9	3	8	4
6	œ	4	7	œ	4	7	∞	6
9	∞	_∞	8	∞	∞	∞	∞	9
7	4	5	9	3	2	6	5	æ
3	œ	2	6	∞	∞	∞	∞	æ
4	∞	9	3	∞	4	1	∞	4
6	∞	4	7	9	9	3	∞	6
9	œ	œ	8	œ	œ	œ	∞	9
1	4	5	9	3	2	9	5	3
3	œ	œ	8	∞	∞	∞	∞	3
4	œ	4	1	∞	4	1	4	4
6	œ	9	3	œ	9	က	9	6
9	_∞	_∞	8	∞	∞	∞	∞	9
1	4	5	9	က	2	6	5	m
2	∞	_∞	8	∞	∞	∞	∞	6
6	П	œ	4	2	3	4	က	1
7	9	3	8	2	4	2	9	7
3	က	4	4	∞	9	3	7	æ
4	2	6	8	4	7	6	1	4
6	7	œ	3	9	6	4	2	6
9	œ	œ	8	œ	œ	œ	œ	9
1	4	5	9	3	2	6	5	3
3	œ	œ	8	œ	œ	œ	œ	m
4	œ	4	7	6	က	9	∞	4
6	∞	1	2	9	1	4	∞	6
9	œ	œ	8	œ	œ	œ	∞	9
7	4	5	9	က	2	6	5	m
5	œ	_∞	8	œ	9	4	∞	9
3	œ	2	6	∞	2	∞	3	3
4	œ	9	3	œ	œ	9	6	4
6	œ	4	7	œ	1	2	7	6
9	œ	œ	8	_∞	∞	∞	∞	9
7	4	5	9	3	2	6	5	m
3	∞	2	6	1	3	9	2	n
4	œ	9	3	∞	6	2	3	4
6	œ	4	7	_∞	7	4	9	6
9	œ	œ	8	œ	œ	œ	œ	9
1	4	2	9	3	2	6	2	m

4 2 9 2 8 6 2 8

QUESTION 1: Quel est le mot caché ?

QUESTION 2: A quel

QUESTION 3 : Combien de fois devez-vous en consommer chaque jour ?

épreuve 5 : mots codés

Décodez les mots. Notez les réponses dans votre livret et répondez aux questions.

11 2 7 4 9 1	13	8	10	14	4	4	8	7	5
10 2 9 7 3									
QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartienn	ent le	s m	ots t	rouv	vés í	?	• • •		
QUESTION 2 : Combien de fois devez-vous en mar	nger c	hac	ļue j	our í	?	• •			•••
<i>épreuve 6 : mots m</i> Décodez les mots Notez les réponses dans votre l Mots trouvés :				• • ·	oux	qu	estic	ons	
QUESTION 1 : A quel groupe d'aliments appartienr	nent c	es p	rodi	uits ?	• •	• •	• • •	••	••
QUESTION 2 : Pouvez-vous en manger à chaque r	repas	?	• • •	• • •	•••	•••	•••	•••	•••

épreuve 2 : mots croisés

Complétez ces mots croisés et répondez aux questions.

