

Pourquoi un jeu sur l'équilibre alimentaire ?



Parce que bien se nourrir, c'est important, et ça s'apprend dès le plus jeune âge.

Le p'tit toqué est un **jeu familial**. Il permet aux enfants et à leurs parents d'aborder le sujet de la nutrition sous un angle ludique, car il est possible de s'amuser avec un sujet aussi sérieux que l'alimentation ! Manger sainement, cuisiner soi-même, profiter des plaisirs de la vie... **Aucun aliment n'est interdit**, bien au contraire, avec une bonne hygiène de vie et une activité physique régulière, **nous pouvons manger de tout, en quantité raisonnable.**

S'il existe actuellement **un intérêt tout particulier pour la cuisine** et une forte augmentation du nombre d'émissions, jeux articles, magazines et livres pour enfants concernant l'alimentation de manière générale (presse, télévision, radio, web...), les média se font également l'écho du revers de la médaille : **les problèmes de santé**, de surpoids et d'obésité infantile tout particulièrement en hausse dans les pays d'Europe.

Simple et facile d'accès, le p'tit toqué s'adresse à un large public. Il s'inscrit comme un véritable outil d'aide aux parents. En s'amusant, les enfants découvriront que bien se nourrir est un plaisir à la portée de tous !

Les objectifs du jeu

L'objectif général de ce jeu est de promouvoir des comportements favorables à la santé en matière de nutrition et d'activité physique régulière, et de fournir aux enfants les bases d'une bonne hygiène alimentaire.

Il est destiné aux enfants âgés de 7 ans et plus.

7 ans : c'est l'âge auquel les enfants apprennent à lire, commencent à choisir eux-mêmes leurs aliments à la cantine, sont capables de différencier les différents groupes d'aliments et ont particulièrement besoin de se dépenser physiquement.



Objectifs spécifiques pour les enfants

Éducation, jeu et mise en pratique :
Le jeu permet d'aborder la nutrition selon plusieurs axes.

- Initier un dialogue entre enfants et adultes au sein de la famille, mais aussi entre copains, au sein d'établissements scolaires, ludothèques, centres sociaux, etc.
- Sensibiliser l'enfant aux aliments : l'aider à mémoriser les différentes catégories d'aliments, lui donner envie de les choisir et de les consommer.
- Lui apprendre à cuisiner grâce aux cartes ustensiles de cuisine.
- Lui faire comprendre l'utilité de pratiquer une activité physique régulière.
- A l'issue de la partie, lui donner la possibilité de passer de la théorie à la pratique, en cuisinant un repas avec les cartes de recettes fournies dans la boîte.
- Le jeu peut se jouer à 2 niveaux : pour les plus jeunes, il est possible de simplifier la règle du jeu en jouant sans les ustensiles de cuisine.



Objectifs spécifiques pour les familles

- Aider les parents à améliorer leurs propres connaissances en matière de nutrition.
- Leur apporter un soutien dans leur éducation quotidienne sur la manière de se tenir à table.
- Susciter des échanges en matière d'éducation nutritionnelle au sein de la famille.
- Rapprocher les membres de la famille autour de la cuisine et du plaisir de se retrouver à table.
- Permettre à un large public de jouer à notre jeu et le mettre en pratique. Les cartes ne représentent en effet que des aliments courants, faciles à se procurer et accessibles aux petits budgets.

