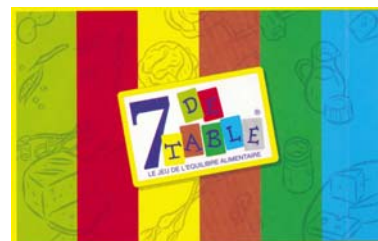


L'AVIS DU RESEAU D'EXPERTISE D'OUTILS PEDAGOGIQUES EN EDUCATION ET PROMOTION DE LA SANTE DES PAYS DE LOIRE

EXPERTISE du 06 avril 2005

LE 7 DE TABLE® Le jeu de l'équilibre alimentaire

Thématique : Alimentation,
Education nutritionnelle
Support : Jeu de table
Public : à partir de 10 ans
Nombre de participants : de 1 à 2
ou à 2 équipes
Année de création : 1990
Acquisition : Achat
Prix : 20 euros, frais de port non compris



LES INFORMATIONS DU PROMOTEUR SUR L'OUTIL

Matériel

- 1 règle du jeu
- 2 « plateaux- repas »
- 72 cartes-aliments, réparties par couleur en 7 familles d'aliments « équilibre alimentaire » et une 8ème famille « déséquilibre alimentaire » :
 - les fruits en vert clair
 - les aliments riches en protéines d'origine animales en rouge
 - les matières grasses ou lipides en jaune
 - les aliments riches en glucides complexes ou amidon, appelés également féculents, en brun
 - la famille des légumes verts en vert foncé
 - les produits laitiers en bleu
 - les boissons non alcoolisées et non sucrées en gris perle
 - les aliments « déséquilibre », à consommer avec modération en raison de leur teneur trop élevée en sucres graisses et alcool, en orange

Au recto de chaque carte figure la photo de l'un des 72 aliments, sa valeur énergétique moyenne pour un poids indiqué, sa teneur en lipides, protides, glucides, et, éventuellement, en fibres et en alcool. Au verso figurent 6 questions /réponses sur l'origine, l'histoire ou les qualités nutritionnelles de l'aliment représenté.

Objectifs

- Améliorer ses connaissances générales dans le domaine de la nutrition
- Eveiller l'intérêt de chacun sur l'importance d'une alimentation saine et équilibrée
- Découvrir, en se distrayant, les clefs d'une alimentation équilibrée

Utilisation

Le « Sept de table® », se joue à deux joueurs ou à deux équipes ; On peut également y jouer seul et réaliser individuellement un parcours « Réussite-santé ».

La durée du jeu est de 30 à 50 minutes à plusieurs joueurs, de 20 à 30 minutes pour un joueur seul.

Le but du jeu est de composer un repas avec les 7 familles d'aliments, tout en totalisant le nombre de points-calories déterminé par un contrat.

Disponibilité

voir promoteur.

Commentaires :

Les habitudes alimentaires des adolescents et des adultes occidentaux sont de plus en plus préoccupantes. Le « Sept de table ® », méthode inédite et originale, permet de visualiser immédiatement chacune des 7 familles d'aliments et comprendre le rôle essentiel de leur association dans une alimentation variée et équilibrée.

Editeur - Promoteur de l'outil

Asbl 7- SANTE

Contacts :

Madame de Carnière

Asbl 7- Santé

BP 100

1332 Rixensart I

Belgique

☎ 32 (0) 2 687 27 86

📠 32 (0) 2 687 83 27

L'AVIS DES EXPERTS

Appréciation globale

Le «Sept de table ®», jeu de société composé de 72 cartes et de 2 «plateaux-repas », invite les participants à acquérir des connaissances sur la composition des aliments et l'équilibre nutritionnel.

Les cartes colorées présentent sous un angle très scientifique plus de 400 questions sur la nutrition. De ce fait, la précision et l'exhaustivité des questions, le vocabulaire très spécifique utilisé, peuvent être un frein à l'implication du joueur car celui-ci peut se sentir dévalorisé par son manque de connaissances.

Par ailleurs l'approche de l'équilibre alimentaire par des notions de comptage de kilocalories et de composition nutritionnelle des aliments est aujourd'hui pédagogiquement dépassé. Actuellement, on préfère, par exemple, parler de classes d'aliments et utiliser de façon plus illustrée des mesures ménagères courantes (cuillère, tasse, verre...). Enfin, ce jeu datant de 1990, ne prend pas en compte de nouveaux modes de consommation alimentaire (viennoiseries, pizzas, sandwichs...). Nous réserverons donc son utilisation à un public très averti.

Objectifs de l'outil

- Apporter des connaissances générales dans le domaine de la nutrition, d'un point de vue diététique et scientifique.
- Tester ses connaissances en jouant

Public cible

Public d'adultes ayant des connaissances préalables sur la nutrition : élève de BTS de diététique, de médecine...

Utilisation conseillée

Ne peut être utilisé comme outil d'éducation pour la santé, mais uniquement à visée de contrôle des connaissances pour un public très spécifique.