

Infos pratiques

Ce jeu a été imaginé par les Mutualités Libres pour sensibiliser les enfants au bien-manger et à l'activité physique.

Curieux de découvrir *Vis ta Mine ?*

Commandez gratuitement le jeu!
Si vous faites partie des
15 premiers, vous gagnerez une
animation pour votre classe !*

Envoyez un mail à promotionsante@mloz.be
avec vos coordonnées et en mentionnant
le code "pyramide" en objet.

- Le jeu est destiné aux groupes mais peut être adapté à une consultation par un(e) diététicien (-ne)/nutritionniste, par exemple.
- Il cible les enfants de 8 à 12 ans.
- En complément du jeu, sont proposés un rappel sur les principes de la **pyramide alimentaire** et une introduction ludique sur les connaissances des enfants sur le sujet.

**Vous êtes enseignant, éducateur,
animateur ou diététicien/nutritionniste ?**

Demandez gratuitement le jeu Vis ta Mine
auprès du service promotion santé des
Mutualités Libres au 02 778 92 11
ou via promotionsante@mloz.be.

Le jeu "Vis ta Mine" est une
production des Mutualités Libres,
en collaboration avec le Centrum
Informatieve Spelen asbl.



centrum
informatieve
spelen

**Mutualités
Libres**

Les Mutualités Libres regroupent :



Un jeu coloré sur l'alimentation



*un jeu basé sur les principes
de la pyramide alimentaire
et l'activité physique !*

**Apprendre aux enfants
à manger sain et à bouger ?
C'est possible, en jouant !**

* Ce concours est réservé aux écoles : un animateur expérimenté viendra en classe pour expliquer les règles du jeu et vous accompagner afin de jouer la première partie ! Clôture du concours le 1er mars 2014.

Vis ta Mine

Un jeu coloré sur l'alimentation

Dustin Tieser

est une superstar. Oui, mais une superstar qui a de mauvaises habitudes : il ne mange jamais à heures fixes, il grignote beaucoup entre les repas et va régulièrement à la friterie tard le soir après les concerts.

Ces derniers temps, la superstar n'a pas beaucoup d'énergie, elle a un peu grossi et peut à peine suivre ses danseurs sur le podium.

Chef Marcel

Son cuisinier personnel, va avoir besoin d'aide pour composer des repas sains afin de redonner du tonus à Dustin Teaser. Voilà en quelques mots planté le décor du jeu "Vis ta Mine".



Répartis en **5 équipes**, les enfants tiennent le rôle d'aides-cuistots pour composer au jeune chanteur un **menu équilibré**, bon et sain, selon les principes de la **pyramide alimentaire**. Il faut aussi lui montrer comment pratiquer minimum **60 minutes d'exercices physiques** sur sa journée.

Le jeu se déroule en 3 tables thématiques pour aborder **l'équilibre alimentaire**, les **besoins nutritionnels** quotidiens et les **activités physiques**.

