



Des enfants en bonne santé pour l'avenir de nos îles

Carnet d'activités à réaliser en famille



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Défi 1 : Pourquoi devons-nous manger ?

LA QUESTION

Pourquoi devons-nous manger ?



LA DEVINETTE

Qui suis-je ?

- 1/ Je suis jaune
- 2/ Je suis verte si je ne suis pas mûre
- 3/ Il faut enlever ma peau pour me manger
- 4/ On parle de moi quand une personne a le sourire
- 5/ J'apporte du fer à celui qui me consomme

Je suis

LE JEU

Ballon prisonnier - 4 joueurs minimum

À partir de 5 ans

But du jeu :

Éliminer les prisonniers en les touchant avec le ballon.

Matériel :

- un ballon,
- des plots ou objets pour délimiter le terrain (noix de coco, cordes, pots de jardin...).

Règles du jeu :

Les joueurs organisent le terrain comme sur le schéma ci-contre et forment deux équipes comportant le même nombre de joueurs :

- les prisonniers
- les gardiens

Les gardiens doivent lancer le ballon sur les prisonniers pour les éliminer, sans rentrer sur le terrain. Les prisonniers ne doivent pas sortir de la zone rouge. Si le prisonnier attrape la balle sans que celle-ci ne touche terre, il continue de jouer. Une fois les prisonniers éliminés, on inverse les rôles.

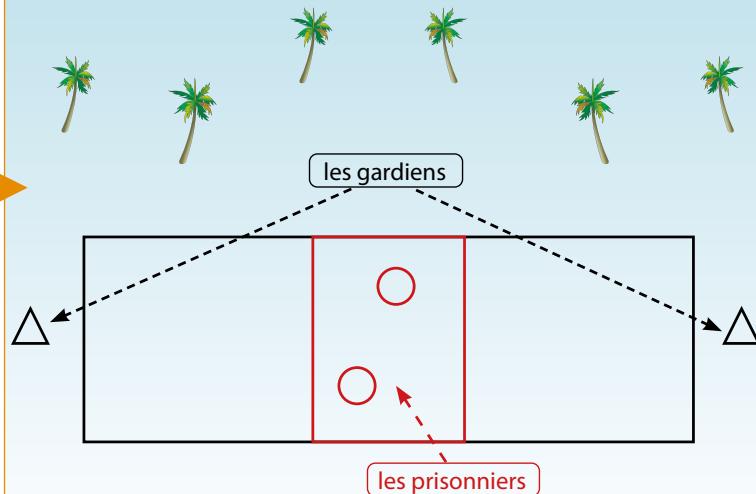
Il existe d'autres variantes de ce jeu.

LES ACTIVITÉS

Pour aller plus loin sur la banane, nous te proposons :

- 1/ Soit d'apprendre à planter un bananier avec ta famille (aide-toi de l'affiche ci-dessous).
- 2/ Soit de la cuisiner selon la recette ci-dessous. Bon appétit d'avance !
Libre à toi et ta famille de choisir. Bonne chance !

Tu peux aussi choisir de réaliser une recette que tu apprécies particulièrement. Tu peux alors nous envoyer la description de ta recette accompagnée d'une photo.



Défi 2 : Pourquoi devons-nous bouger ?

LA QUESTION

Pourquoi devons-nous bouger ?



LE DESSIN

Dessine ton activité physique préférée :

LES ACTIVITÉS

Pour aller plus loin sur l'igname, nous te proposons :

1/ Soit d'apprendre à planter l'igname avec ta famille (aide-toi de l'affiche ci-dessous).

2/ Soit de le cuisiner selon la recette ci-dessous. Bon appétit d'avance !

Libre à toi et ta famille de choisir. Bonne chance !

Tu peux aussi choisir de réaliser une recette que tu apprécies particulièrement. Tu peux alors nous envoyer la description de ta recette accompagnée d'une photo.

COMMENT PLANTER ?

Planter un petit tubercule germé ou un semencier (normalement issus d'un grand tubercule germé, découpé et laissés séché 1 journée).

Après 3 semaines de germination, creuser un trou dans un sol de bonne qualité, fertile, présentant une couche végétale épaisse meulée et bien drainée. Replanter le semencier.

Pendant les trois premiers mois, éliminer les adventives autour de la parcelle. Lorsque les tiges commencent à pousser, il faut les faire grimper le long de grands tuteurs.

On peut récolter après 9 à 12 mois, lorsque les feuilles sont sèches.

CURRY IGNAME LÉGUMES

INGRÉDIENTS :

- 600 g d'igname lavée, épluchée et découpée en petits morceaux
- 1 oignon émincé
- 2 cuillères à café de poudre de curry
- 2 cuillères à café d'huile de saison
- 300 g de légumes émincés (pommes, courtes, carottes ou haricots verts)

Faites dorer l'oignon dans l'huile. Ajoutez le curry en remuant 1 minute, puis l'igname et les légumes. Remuez, ajoutez de l'eau et remuez.

Faites cuire à feu doux 15 minutes jusqu'à ce que l'igname ramollisse. Si elle est trop dure, rajoutez un peu d'eau et laissez cuire encore.

Recommandations : 2 parts émincées d'igname, et 2 parts d'haricots verts au curry. Se servir avec du poisson ou une salade verte !

À Wallis et Futuna, on peut trouver des semenciers et des légumes toute l'année !

Logo FITA (Forum International des Tubercules et Amilons) et AOPF (Association Océanienne des Producteurs de Fécule de Patate).

LE JEU

Hopo Taga - 2 joueurs minimum

À partir de 5 ans

But du jeu :

Terminer la course en premier.

Matériel :

- des grands sacs (de granulé, de farine),
- des plots ou cordes pour matérialiser le départ et l'arrivée.

Règles du jeu :

Une ligne de départ et une ligne d'arrivée sont définies. Chaque joueur se munit d'un sac et se place sur la ligne de départ.

Au top départ, chaque joueur enfle rapidement son sac et rejoint la ligne d'arrivée en sautant. Le premier arrivé a gagné !

Variante : les joueurs peuvent avoir déjà les pieds dans le sac avant le départ.

Défi 3 : Les groupes alimentaires

LA QUESTION

Quels sont les groupes alimentaires ?



.....

.....

.....

.....

.....

TROUVE L'INTRUS

Choux	Carotte	Pomme de terre	Haricots verts	Citrouille
-------	---------	----------------	----------------	------------

Lait	Yaourt	Fromage	Gruyère	Jus d'orange
------	--------	---------	---------	--------------

Pâtes	Poireau	Riz	Biscotte	Pain
-------	---------	-----	----------	------

--	--	--	--	--

À ton tour maintenant : écris des aliments d'une même famille dans le tableau ci-dessus



Qui suis-je ?

- 1/ Mon premier est un animal qui sait faire la roue
- 2/ Mon deuxième est la deuxième syllabe de « peuple »
- 3/ Mon troisième apparaît lorsque je frotte du savon sous l'eau
- 4/ Mon tout est un agrume

LA DEVINETTE

Je suis

.....

.....

.....

COMMENT PLANTER ?

Le plant de semis ou greffé de pamplemoussier doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année.

Puis il faut le planter en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine. Des apports réguliers de compost au pied vous permettront d'améliorer le nombre et la qualité des fruits.

Votre pamplemoussier aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits entre 5 et 7 ans après plantation.

SALADE DE CRABE AU PAMPLEMOUSSE

INGRÉDIENTS :

- 1 pamplemousse
- 1 petite boîte de miettes de crabe
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- Coriandre ou persil
- Sel, poivre

Levez le pamplemousse, coupez-le en 2 puis videz la chair. Egouttez les miettes de crabe et mélangez-les avec la chair du pamplemousse. Ajoutez la mayonnaise et la coriandre hachée. Assaisonnez. Servez bien frais dans les peaux de pamplemousse précédemment vidées.

Une entrée simple, rapide et rafraîchissante. Le crabe peut être remplacé par des petites crevettes.



A Walla et Futura ont tiré des pamplemousses, crabes, coriandre, persil et l'œuf local de la mayo toute l'année !

RIT - Réseau Interprofessionnel des Fruits et Légumes de Tunisie

Direction de la Santé

ADPF

LE JEU

Les équilibristes - 2 joueurs minimum

À partir de 6 ans

But du jeu :

Faire rouler le ballon entre les cordes jusqu'à son coéquipier, sans le faire tomber.

Matériel :

- un ballon et deux cordes.

Règles du jeu :

Se joue par équipe de deux. Il faut un ballon et deux cordes par équipe.

Le jeu consiste à faire rouler le ballon de l'un à l'autre des équipiers, entre les deux cordes qu'ils tiennent chacun à une extrémité. Lorsque le ballon tombe, il faut recommencer.

L'équipe qui parvient la première à faire rouler le ballon de l'un à l'autre des équipiers est gagnante.

Un jeu d'adresse plus difficile qu'il n'y paraît !

Défi 4 : Le rôle des aliments

LA QUESTION

Les aliments que nous mangeons ont-ils tous le même rôle dans le fonctionnement de notre corps ?

Justifie ta réponse en donnant des exemples :

LE JEU

Jonglage ou « hapo hapo » - 10 joueurs minimum

À partir de 6 ans

But du jeu :

Jongler sans faire tomber les objets ronds par terre.

Matériel :

- des objets ronds de petites tailles (citrons, balles, « fetau »).

Règles du jeu :

Prendre les objets ronds dans chaque main. Au signal, jonglez le plus longtemps possible. La tradition veut que quand tu joues au Hapo Hapo, tu chantes la chanson ci-dessous en même temps :

MISIKIKI (bis), lele i fea lele i lagi

Ko manu e fia i tou api

Ko manu e lua i toku api

Kote kulupi mo te kulupa

Sinale tulituli

Papai a Leta muli

Kua ke laga muli

Puipui ta koeni tau ta

Si tu arrives à la fin de la chanson sans faire tomber tes citrons, tu as gagné !

*Hapo vient du wallisien « attraper »,
hapo hapo veut dire action de jongler !*

Tu ne connais pas la chanson ? Ne t'inquiète pas tu l'apprendras à l'école



LES ACTIVITÉS

Pour aller plus loin sur le taro, nous te proposons :

1/ Soit d'apprendre à planter le taro avec ta famille (aide-toi de l'affiche ci-dessous).

2/ Soit de le cuisiner selon la recette ci-dessous. Bon appétit d'avance !

Libre à toi et ta famille de choisir. Bonne chance !

Tu peux aussi choisir de réaliser une recette que tu apprécies particulièrement. Tu peux alors nous envoyer la description de ta recette accompagnée d'une photo.

COMMENT PLANTER ?

Pour créer son potager de taro, il suffit de couper de jeunes pousses sur de vieux pieds et de les piquer assez profondément (20 cm à 40 cm) dans la vase.

Le taro peut également être cultivé dans un gros pot placé dans un bassin d'eau peu profond, en prenant soin de ne pas noyer complètement la motte.

À GÂTEAU DE TARO

INGRÉDIENTS :

- 300 g de taro
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de rhum ou extrait de vanille

(épéchez le taro, coupez-le en morceaux et cuire à l'eau pendant 20 min. Mélangez les jattes d'œufs avec le sucre, ajoutez ensuite la farine, la levure et le taro râpé en poudre Rose. Incorporer doucement les blancs montés en neige et le rhum ou la vanille. Versez la préparation dans un moule à cake beurré, et mettez au four à 185° pendant environ 45 min.

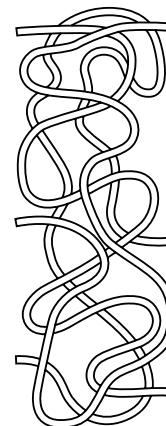
Une façon originale de cuisiner le taro !

A Wallis et Futuna, on peut trouver taro et œufs locaux toute l'année !

ADPF

LE LABYRINTHE

Relie les aliments à leur groupe alimentaire, en coloriant les chemins qui les séparent. Ne te trompe pas de chemin !



Aliments constructeurs

Aliments énergétiques

Aliments protecteurs

Défi 6 : Un repas équilibré

LA QUESTION

Voici plusieurs assiettes, entoure celle qui est équilibrée



Hamburger + frites + mayonnaise



Cochon + salade de papaye + ufi



Steak haché + oeuf au plat + pâtes

Justifie ta réponse :

.....

.....

LE JEU

La tomate

But du jeu :

Faire passer la balle entre les jambes de ses adversaires pour les éliminer.

Matériel :

- un ballon.

Règles du jeu :

Les joueurs se tiennent debout les uns à coté des autres en cercle. Chacun écarte ses jambes, les colle à celles de ses voisins de façon à former le cercle, se penche en avant et joint ses mains en croisant les doigts. Les joueurs doivent faire rouler la balle dans le cercle en essayant de l'envoyer entre les jambes des adversaires. Quand la balle arrive vers soi, il suffit de la taper avec ses mains jointes pour la renvoyer vers un autre joueur. Si la balle passe entre ses jambes, le joueur est éliminé. La partie continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus assez de personnes pour former le cercle : les joueurs restants sont les gagnants.

Variantes possibles : à la place d'éliminer le joueur qui a laissé passer la balle, celui-ci peut utiliser une seule main pour se défendre, se retourner et utiliser ses deux mains, puis une seule.

LES ACTIVITÉS

Pour aller plus loin sur la patate douce nous te proposons :

- 1/ Soit d'apprendre à planter la patate douce avec ta famille (aide-toi de l'affiche ci-dessous).
- 2/ Soit de la cuisiner selon la recette ci-dessous. Bon appétit d'avance !
Libre à toi et ta famille de choisir. Bonne chance !

Tu peux aussi choisir de réaliser une recette que tu apprécies particulièrement. Tu peux alors nous envoyer la description de ta recette accompagnée d'une photo.

COMMENT PLANTER ?

Préparez vos plants en prélevant des boutures de 20 cm à l'extrémité de tiges saines de patate douce.

Creusez un trou de 15 cm de diamètre et placez les 3/4 de la bouture en la recouvrant partiellement de terre. Arrosez régulièrement. Les kumala peuvent être plantés toute l'année.

La récolte se fera au bout de 4-5 mois.

Pour un mode de culture « récup' » et original, il est possible de planter les pieds de patates douces dans de vieux pneus empilés remplis de terre.

GÂTEAU DE PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS :

- 6 grosses patates douces
- 3 oeufs
- 6 cuillères à soupe de beurre
- 10 cuillères à soupe de sucre
- Vanille

Laissez cuire les patates douces dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les et écrasez-les en purée. Ajoutez le beurre, le sucre, la vanille et les oeufs. Bien mélanger. Versez dans un plat beurré et laissez cuire au four pendant 1 heure à 180°C - T4 6.

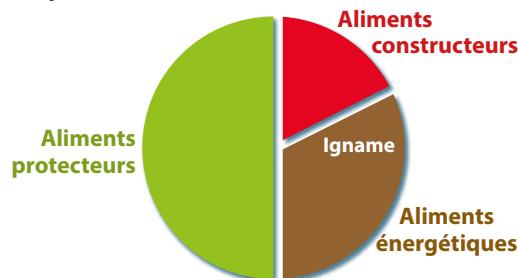
Une façon originale de mettre des patates douces au menu !

On peut trouver les kumala et les oeufs locaux toute l'année à Wallis et Futuna !

Logo de l'Association des Producteurs Agricoles de Wallis et Futuna (APAF) et l'Association de Promotion de la Patate Douce (APDP).

PRÉPARE TON ASSIETTE

Voici une assiette à composer. Nous avons déjà mis un aliment.
À toi de compléter le reste !



Est-ce qu'elle est équilibrée ? Pourquoi ?

.....

.....

Défi 7 : Le rôle des différents repas de la journée

LA QUESTION

Décris les rôles de chaque repas

- Le petit-déjeuner :

.....

.....

- Le déjeuner :

.....

.....

- Le dîner :

.....

.....

LES DIFFÉRENTS REPAS DE LA JOURNÉE

Relie la vignette au bon repas de la journée



- Le petit-déjeuner



- Le déjeuner



- Le dîner

LES ACTIVITÉS

Pour aller plus loin sur le manioc, nous te proposons :

1/ Soit d'apprendre à planter un manioc avec ta famille (aide-toi de l'affiche ci-dessous).

2/ Soit de le cuisiner selon la recette ci-dessous. Bon appétit d'avance !

Libre à toi et ta famille de choisir. Bonne chance !

Tu peux aussi choisir de réaliser une recette que tu apprécies particulièrement. Tu peux alors nous envoyer la description de ta recette accompagnée d'une photo.

COMMENT PLANTER ?

Sélectionnez la partie brune située au milieu de la tige d'un plant de manioc soit de 2 à 3 cm de diamètre et en phase de repos pour en faire une bouture.

Coupez-la en bâton, avec 4 à 6 nœuds et 20 à 25 cm de longueur. Faites les boutures juste avant la plantation pour éviter qu'elles ne se dessèchent.

Les pousses de manioc peuvent être plantées à la main en position verticale, inclinée ou horizontale selon le type de sol.

Plus le sol est sec, plus la tige doit être enfouie en profondeur.

A Wallis et Futuna, on trouve manioc et oignon vert toute l'année !

GALETTE DE MANIOC AU FROMAGE

INGRÉDIENTS :

- 1 petite racine de manioc
- Fromage au choix (camembert, brie, gruyère...)
- Sel, poivre
- Huile

Épluchez et râpez le manioc. Faites cuire la préparation pendant 5 minutes dans une poêle huilée, en remuant pour former une galette. Déposez la galette de manioc sur un papier absorbant afin d'enlever le surplus de graisse. Coupez un rectangle de fromage et déposez-le sur la galette, puis faites gratiner au four dans un plat adapté. Servez avec une salade.

Conseillée avec une salade de crudités, cette préparation constitue un plat complet parfait pour le repas du soir.

Logo MTA, Direction de la Santé, ADFP

LE JEU

La passe à dix

BUT du jeu :

La première équipe qui réussit à faire 10 passes d'affilée sans faire tomber le ballon par terre ou sans qu'il soit intercepté par l'équipe adverse remporte la partie.

Matériel :

- un ballon.

Règles du jeu :

Former deux équipes équilibrées et tirer au sort la première équipe qui aura le ballon. L'équipe doit alors faire 10 passes successives. Si le ballon touche le sol ou est intercepté, c'est à l'autre équipe de tenter de faire 10 passes à la suite.

La première équipe qui réussit à faire ses 10 passes remporte la partie !

Défi 8 : L'importance du petit-déjeuner

LA QUESTION

Descris-nous ce que tu prends comme petit-déjeuner tous les matins :

.....

.....

.....

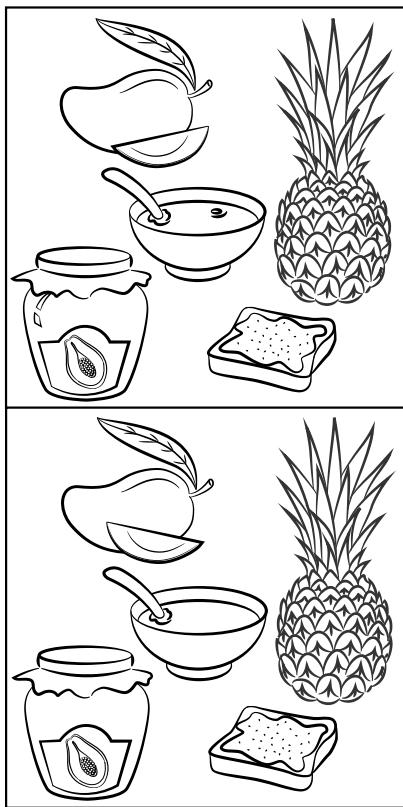
.....

.....

.....

LE JEU DES DIFFÉRENCES

Entoure les 5 différences entre ces deux images. Tu peux ensuite les colorier. À toi de jouer !



LA DEVINETTE

Je suis

Qui suis-je ?

- 1/ Je suis un fruit de forme ronde ou ovale
- 2/ Je suis vert foncé ou vert clair à l'extérieur
- 3/ Je suis juteuse et ma chair est rose
- 4/ Je suis lourde et j'ai beaucoup de graines

COMMENT PLANTER ?

Formez une motte de terre et faites des trous d'environ 2 à 3 cm de profondeur avec votre doigt.

Placez une graine dans chaque trou, puis recouvrez de terre et tassez légèrement.

Arrosez régulièrement pendant la période de germination.

Les plants surgiront au bout de 10 jours.

GRANITÉ DE PASTÈQUE À LA MENTHE

INGRÉDIENTS :

- 1/2 pastèque
- 4 glasses
- Quelques feuilles de menthe
- Le jus d'un citron

Épépinez la pastèque et coupez-la en cubes. Mixez avec le jus de citron et les glasses. Ajoutez une feuille de menthe crant de servir.

Cette recette peut également être réalisée avec du melon.

Une boisson rafraîchissante sans sucre ajouté !

Pastèques, menthe et citrons peuvent être récoltés toute l'année à Wallis et Futuna !

ADPF

LE JEU

Le Limbo - 3 joueurs minimum

À partir de 3 ans

But du jeu :

Passer sous un bâton sans le toucher.

Matériel :

- un bâton type manche à balai,
- de la musique.

Règles du jeu :

Le Limbo consiste à passer et repasser sous un bâton tenu à l'horizontal par deux autres joueurs, en gardant le buste tourné vers le ciel. Au départ, le bâton est tenu assez haut et chaque joueur doit passer dessous sans le toucher ni tomber. Le bâton descend progressivement de niveau et les joueurs doivent, chacun leur tour, tenter de passer dessous. Si un enfant touche le bâton ou tombe, il est éliminé. À la fin il ne reste donc qu'un grand gagnant. Le tout en musique !

Le Limbo est une sorte de danse toujours pratiquée dans les Caraïbes, reprise partout dans le monde pour animer les fêtes entre amis !

LA QUESTION

Entoure les aliments naturellement sucrés **en vert** et les aliments dans lesquels du sucre a été ajouté **en rouge**.



Glace



Ananas



Bananes



Soda



Croissant



Biscuits



Fruit à pain



Yaourt



Mangues



Gâteau



Carottes



Soda



Oranges



Chocolat

LE JEU

Te pilitoke - 4 joueurs minimum

But du jeu :

Pour les agneaux : atteindre le camp (arbre, poteau...) avant de se faire éliminer.

Pour les loups : attraper tous les agneaux avant qu'ils n'atteignent le camp.

Règles du jeu :

Désigner un gardien du camp : le loup. Les autres joueurs, les agneaux, doivent se cacher et donnent le signal en criant « Ki » quand ils sont prêts. Leur but est de rejoindre le camp.

Le loup doit alors essayer de les retrouver et de les attraper avant qu'ils ne touchent le camp en criant « iō iō ».

Si un agneau est touché celui-ci devient aussitôt un loup et doit essayer d'attraper les autres agneaux.

Qui suis-je ?

- 1/ Je suis un fruit jaune et sucré
- 2/ Ma peau ressemble à des écailles
- 3/ J'ai une couronne de feuilles vertes et piquantes
- 4/ On peut aussi me trouver en morceaux dans une boîte

LA DEVINETTE

Je suis

COMMENT PLANTER ?

Pour planter des ananas, vous pouvez utiliser la couronne du fruit ou des rejets arrachés à un pied mère après qu'il ait donné un fruit.

Plantez les couronnes ou les rejets dans une terre meuble, riche, bien aérée et légèrement humide, sans trop les enfoncer et à une distance d'environ 30 à 40 cm les uns des autres. (Attention l'ananas aime les terres acides, et ne supporte pas les sels coquilliers et coralliens).

12 à 18 mois après la plantation, vos plants d'ananas devraient vous donner chacun un fruit.

POULET À L'ANANAS

INGRÉDIENTS :

- 4 blancs de poulet ou 4 cuisses déossées
- 1 ananas découpé en morceaux
- 1 cuillère à soupe d'huile et de sauce soja
- 1 cube de bouillon de volaille
- Un peu de maïzena

Faites fondre le bouillon cube dans un peu d'eau. Dans une poêle anti-croûte, versez l'huile et faites revenir l'ananas. Ajoutez le bouillon afin que celui-ci recouvre entièrement l'ananas. Laissez cuire 2 mn, puis ajoutez le poulet effilé d'épaisseur égale. Ajoutez la sauce soja en fines lamelles ainsi que le sucre soja. Laissez mijoter le tout jusqu'à cuisson complète.

Pour un repas complet, servez ce plat avec du riz et une salade verte.

A Walle et Futura Ananas se récolte d'octobre à mai, et le poulet local toute l'année !

RIT
Région Intercommunale de la Tutoie

Département de la Savoie

ADPF

LE JEU DES DIFFÉRENCES

Entoure les 6 différences entre ces deux images. Tu peux ensuite les colorier. À toi de jouer !



LA QUESTION

Quel est le deuxième nom du sel ?

.....

Le sel donne le goût salé. Quels sont les trois autres goûts :

.....

.....

.....

L'ACTIVITÉ

Encadre les aliments qui contiennent du sel **en rouge** et souligne **en vert** ceux qui n'en contiennent pas.



Yaourt



Feuilles de taro



Bananes



Riz



Fruit de la passion



Beurre



Boîte de sardines



Fruit à pain



Pain



Viande



Haricots

Qui suis-je ?

- 1/ On me trouve partout sur le territoire
- 2/ Je suis de forme ronde ou ovale
- 3/ Ma peau verte ressemble à des écailles
- 4/ Certains me mangent en frites ou cuit dans le « umu »

LA DEVINETTE

Je suis

.....

.....

COMMENT PLANTER ?

Plantez un rejet (extrait d'un pied mère) en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre mei aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits entre 4 et 5 ans après plantation.

SOUPE DE MEI

INGRÉDIENTS :

- 1/2 mei (fruit à pain)
- 10 cl de crème fraîche ou de lait de coco
- 50 g de beurre
- 1 l de lait demi-crème
- Autres légumes : potiron, carotte, courgette, etc. (facultatif)
- Assaisonnement au choix : persil, coriandre, sel, poivre, noix de muscade

Faites cuire le mei sur le feu ou au four pendant au moins 1h. Egouttez le mei pour le réduire en purée. Ajoutez le lait chaud et le beurre pour obtenir un mélange bien homogène et crémeux. Ajoutez les légumes et mixez la préparation. Assaisonnez avec sel, poivre, noix de muscade râpée et herbes aromatiques. Ajoutez la crème fraîche ou le lait de coco juste avant de servir.

Servez cette soupe avec des croûtes ou des tortilles de pain grille faites à l'ail et sautées du fromage râpé et des herbes pour obtenir un repas complet.

A Wallis et Futuna, on trouve mei, lait de coco, persil ou coriandre presque toute l'année !

LE JEU

La queue de cochon - 4 joueurs minimum

But du jeu :

Attraper la queue des autres cochons en moins d'une minute.

Matériel :

- un foulard ou un morceau de tissu par joueur.

Règles du jeu :

Un terrain est délimité et chacun des joueurs accroche un tissu dans son dos au niveau de la taille, de sorte à faire une queue. Les joueurs ou « cochons » se déplacent alors en courant, dans l'espace délimité. Ils doivent récupérer le plus de queues possibles sans se faire piquer la leur. Le jeu s'arrête lorsque tous les cochons ont perdu leur queue ou au bout d'une minute. Celui qui aura le plus de queues gagne la partie.

Défi 11: La transformation des aliments

LA QUESTION

Qu'est-ce qu'un aliment transformé ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L'ACTIVITÉ

Relie chaque aliment transformé à sa provenance



Qui suis-je ?

- 1/ Je suis un fruit de forme ovale qui pousse dans les régions tropicales
- 2/ Ma peau n'est pas comestible
- 3/ Je suis remplie de petites graines noires
- 4/ Ma chair est juteuse et orangée

LA DEVINETTE

Je suis

.....

.....

COMMENT PLANTER ?

Faites germer les graines de papayers dans des petits pots ou godets d'environ 5 à 10 cm de diamètre remplis de terreau de semis : 1 à 2 graines par godet.

Les plants peuvent être repiqués environ 2 à 3 mois après le semis. Faites un trou de 50x50 cm que vous remplissez de terreau et de terre d'origine, plus 2 pelletées d'engrais organique (fumier bien décomposé ou compost enrichi).

Confectionnez une butte pour éviter que le papayer reste les pieds dans l'eau et plantez les papayers à une distance de 2 à 3 mètres.

Effectuez un arrosage régulier, mais sans excès.

A noter : Seuls les pieds femelles donnent des fruits.

SMOOTHIE À LA PAPAYE

INGRÉDIENTS :

- 150 ml de lait ou 1 pot de yaourt nature
- 1 papaye bien mûre

Lavez et épépinez la papaye. Découpez-la en petits morceaux. Dans un mixeur, versez le lait ou le yaourt et les morceaux de papaye. Mixez quelques secondes et dégustez aussitôt !

Cette boisson express est idéale au petit déjeuner ou pour le goûter des enfants.

À Wallis et Futuna, on trouve des papayers toute l'année !



LE JEU

Le déménageur - 4 joueurs minimum

But du jeu :

Déplacer le plus rapidement possible tous les objets, avant l'autre équipe.

Matériel :

- plein d'objets de tailles, formes et poids différents.

Règles du jeu :

Former deux équipes et matérialiser une ligne de départ et d'arrivée. Il faut disposer le même nombre d'objets par équipe derrière la ligne de départ. Un objet ne peut être transporté que par un seul joueur. Si l'objet tombe au sol avant l'arrivée, il faut revenir au départ. Pour plus de difficultés on peut imposer aux joueurs de se déplacer à quatre pattes, à pieds joints ou imposer un temps limité pour réaliser le déménagement.

Défi 12 : L'étiquetage

LA QUESTION

Comment s'appelle l'étiquette sur les emballages alimentaires ?

À quoi sert-elle ?

L'ACTIVITÉ

Parmi toutes ces étiquettes, entoure celle qui est présente sur les emballages alimentaires



Valeur nutritive par 175 g	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0,3 g	2 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 4 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 26 g	8 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 26 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 8 %	Vitamine C 4 %
Calcium 25 %	Fer 0 %

Énergie		Label
Fabricant		
Modèle		
Économie		A
Peu économe		
Consommation d'énergie kWh/cycle	0,88	
Efficacité de lavage A par cycle		A B C D E F G
Efficacité d'essorage A par cycle		A B C D E F G
Capacité (blanc) kg	5,0	
Consommation d'eau L	95	
Bruit (dB(A) re 1 pW)	Lavage 5,2 Essorage 7,0	

Qui suis-je ?

- 1/ Je suis tout vert, autant ma chair que ma peau
- 2/ Avant de me manger on me coupe en deux pour enlever mon noyau
- 3/ On me prend souvent pour un légume
- 4/ Je suis aussi connu pour faire du droit

LA DEVINETTE

Je suis

COMMENT PLANTER ?

La plant de semis ou greffe d'avocat doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année.

Puis il faut le planter en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'un mètre 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre avocatier aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits entre 5 et 7 ans après plantation.

A Wallis et Futuna, l'avocat est récolté d'octobre à mars, et se permet toute l'année !

SAUCE À L'AVOCAT

INGRÉDIENTS :

- 1/2 avocat bien mûr
- 150 g de fromage blanc 0%MG
- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel, poivre, persil haché

Réalisez en purée le chair de l'avocat. Ajoutez le fromage blanc, le yaourt, la moutarde et le persil haché. Assaisonnez à votre convenance.

Cette sauce onctueuse peut se manger avec des légumes, accompagner un poisson froid ou des crustacés.

Elle vient élargir votre choix de sauces et apporte une saveur originale à vos plats.

LE JEU

La course aux emballages - 3 joueurs minimum

But du jeu :

Retrouver et ramasser le plus d'emballages possible dans un temps limité.

Matériel :

- des emballages de produits alimentaires.

Règles du jeu :

Une personne ne participant pas à la course est désignée et doit cacher les emballages dans différents endroits inconnus des joueurs. Des équipes peuvent être formées mais le jeu peut aussi être individuel.

Au signal les joueurs doivent partir chercher le plus d'emballages possible avant le signal de fin. Le joueur ou l'équipe qui a ramené le plus d'emballages gagne.

LA QUESTION

Sur quels supports peut-on trouver de la publicité ?

.....

.....

.....

De quelles marques de produits alimentaires as-tu déjà vu la publicité ?

.....

.....

.....

L'ACTIVITÉ

Nomme les différentes composantes de cette affiche publicitaire



Logo :

Visuel :

Slogan :

Message :

.....

Qui suis-je ?

- 1/ Mon premier est un adjectif synonyme de « mignon »
- 2/ Mon deuxième est un pays d'Asie connu pour sa grande barrière
- 3/ Mon tout est un légume

LA DEVINETTE

Je suis

.....

.....

COMMENT PLANTER ?

Plantez vos graines de chou chine dans des boîtes de semis contenant de petites olives et arrosez régulièrement et délicatement car les plants sont fragiles.

Une fois que les plants sont plus robustes avec quelques feuilles bien ouvertes, vous pouvez les repiquer en terre en les espaçant d'environ 20 cm.

Des apports de compost dans le sol sont nécessaires avant plantation.

La récolte pourra intervenir environ 2 mois après plantation.

INGRÉDIENTS :

- 500 g de chou chine
- 1/4 d'ail
- 1/4 de poivron rouge
- 1/4 de poivron jaune
- 150 g de thon en boîte au naturel, ou frais !
- 4 œufs
- Sel, poivre

Lavez, coupez et faites revenir les ailignons et les poivrons coupés en petits morceaux. Faites de même avec le chou. Broyez un oignon, battez les œufs puis ajoutez le thon écumé et les légumes. Salez et poivrez. Versez la préparation dans une poêle et laissez cuire à feu doux. Cette recette peut être réalisée avec n'importe quel légume et le thon en boîte peut être remplacé par du thon frais coupé en cubes. Vous pouvez également ajouter quelques pommes de terre cuites sautées en rondelles pour obtenir une véritable tortilla espagnole !

A déguster en plat principal avec une salade verte ou en petits cubes pour un apéritif santé !

LE JEU

L'épervier - 5 joueurs minimum

Bu du jeu :

Pour l'épervier : attraper tous les joueurs.

Pour les joueurs libres : ne pas se faire attraper par les éperviers.

Règles du jeu :

Délimiter un terrain d'environ 20 m de long avec des objets. La largeur dépend du nombre de joueurs : le terrain doit être assez large pour éviter l'épervier. Un épervier est ensuite désigné et se place au milieu du terrain.

Quand le signal est donné, les joueurs doivent traverser le terrain sans se faire attraper par l'épervier. Les joueurs touchés rejoignent le camp de l'épervier et le nombre d'éperviers augmente ainsi au fur et à mesure de la partie. Les joueurs doivent tenter de traverser le terrain à plusieurs reprises, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur libre. Il est déclaré vainqueur et devient l'épervier de la prochaine partie.

Défi 1-4 : Mange-t-on partout de la même façon ?

LA QUESTION

Pourquoi chaque pays a une culture culinaire différente ?

LE JEU

Le béret ou « kaiha'a fuka » - 10 joueurs minimum

But du jeu :

Attraper l'objet placé au centre du terrain et le rapporter dans son camp sans se faire toucher par son adversaire.

Matériel :

- un objet souple et incassable (chapeau, foulard...).

Règles du jeu :

Un objet est placé au centre du terrain, deux camps sont délimités à 7 m, un arbitre est désigné et deux équipes sont formées. Chaque équipe attribue secrètement à chacun de ses joueurs un chiffre. Tous les joueurs se placent en ligne sur leur camp. L'arbitre appelle un chiffre et les joueurs détenteurs du chiffre doivent alors essayer de récupérer l'objet et de le ramener dans leur camp tout en gardant une main dans le dos. Si un joueur se fait toucher alors qu'il tient l'objet, le point revient à l'équipe de celui qui l'a touché. Si à l'inverse le joueur réussit à revenir dans son camp sans se faire toucher, son équipe gagne un point. Le jeu continue ainsi et des chiffres sont annoncés de façon aléatoire. Lorsque l'arbitre annonce « Salade », tous les joueurs doivent venir essayer de récupérer l'objet. L'équipe avec le plus de points gagne la partie.

Qui suis-je ?

- 1/ Je suis un fruit exotique
- 2/ Ma chair est orange, juteuse et parfois filandreuse
- 3/ Ma peau n'est pas comestible
- 4/ On a une façon particulière de me couper pour me manger

LA DEVINETTE

Je suis

COMMENT PLANTER ?

La plant de semis ou greffe de mangue doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année.

Puis il faut le planter en choisissant un espace assolé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre mangouier aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits entre 5 et 7 ans après plantation.

SAUCE MAÛO

INGRÉDIENTS :

- 1 gresse mangue bien mûre
- Oignons verts
- Jus de citron
- Piment (selon votre goût)
- Persil émincé (coriandre)

Dans une casserole, faites cuire les morceaux de mangue à petit feu. Ajoutez le piment, les oignons verts émincés, le persil haché et quelques gouttes de jus de citron. Ajoutez l'assaisonnement. Servez sur du riz chaud ou des légumes sautés.

Cette sauce est tellement délicieuse qu'elle permet d'accompagner un plat sans aucune restriction.

A Wallis et Futuna, on trouve les mangouiers entre août et décembre, et les oignons verts, citrons, piments et coriandre toute l'année !

RIT
Direction de la Sécurité
ADPF

L'ACTIVITÉ

Chaque pays a sa tradition culinaire :

- 1/ Relie les ustensiles au plat qui convient
- 2/ Relie chaque pays à sa spécialité



Notes

A series of 12 horizontal dotted lines, evenly spaced, spanning the width of the page, intended for writing notes.

