



BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION

Aliments protecteurs

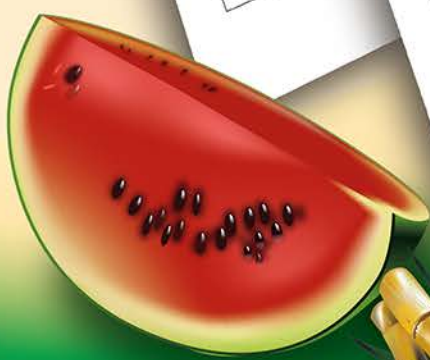
- Algues marines
- Banane
- Chou de chine
- Bok choy

Aliments protecteur

- Concombre
- Aubergine
- Pandanus fruit
- Okra

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION

Aliments protecteurs	Aliments énergétiques	Aliments de croissance	Boissons
Haricots verts	Pain	Porc	Jus de citron
Goyave	CRACKERS	Arachide	Jus de peau d'ananas
Pastèque	Huile	Fromage	Thé
Papaye	Patates	Fruits de mer	Pastèque Otaï



© Pacific Community, 2016. Directed by the Public Health Division. Designed by Jipé Le Bars.

RÈGLES

Veillez lire ces règles avant de commencer à jouer. Le Bingo océanien de la nutrition est un jeu passionnant qui s'adresse à tous les âges. Il peut se jouer à quelques personnes ou en groupes plus importants.

C'est un jeu amusant tant pour les enfants que pour les adultes. Les non-francophones peuvent facilement y jouer en se laissant guider par les images, et les termes français peuvent être traduits en langue locale.

Le Bingo océanien de la nutrition peut être réutilisé indéfiniment pour enseigner les principes de l'hygiène alimentaire.

But du jeu

Ce jeu a pour but de promouvoir activement la consommation d'aliments sains ainsi que l'adoption de bonnes habitudes alimentaires, et de permettre aux joueurs de comprendre :

- le concept des trois groupes d'aliments : ALIMENTS PROTÉCTEURS, ALIMENTS CONSTRUCTEURS, ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES ;
- qu'un GROUPE D'ALIMENTS a pour but de rassembler les aliments contenant les mêmes éléments nutritifs et ayant les mêmes fonctions pour l'organisme ;
- les effets que les aliments ont sur l'organisme.

Matériel nécessaire

Vous aurez besoin des éléments suivants pour participer à ce jeu :

1. Un jeu de fiches du Bingo océanien de la nutrition. (N.B. chaque jeu comporte 30 fiches différentes).
2. Un jeu de tickets comportant le nom des aliments et des catégories d'aliments. (Avant de commencer à jouer, veuillez découper les tickets en suivant les pointillés).
3. Une boîte ou un petit panier pour y déposer les tickets.
4. Des pions, tels que des petits coquillages ou des cailloux (au moins 16 par joueur).

Le vainqueur est celui qui parvient à aligner 4 pions À L'HORIZONTALE sur sa fiche, soit une ligne complète contenant UN ALIMENTS PROTÉCTEUR, UN ALIMENTS CONSTRUCTEUR, UN ALIMENTS ÉNERGÉTIQUE et UNE BOISSON.

Chaque fois que vous jouez au Bingo océanien de la nutrition, assurez-vous de n'avoir perdu aucun ticket. Voici une liste de tous les aliments figurant dans cette version du jeu :

Aliments protecteurs	Aliments constructeurs	Aliments énergétiques	Boissons
Ananas	Légumes secs	Taro	Eau de coco
Tomate	Bœuf	Manioc	Eau
Mangue	Agneau	Fruit de l'arbre à pain	Citronnade
Potiron	Poulet	Igname	Café
Salade verte	Porc	Patate douce	Thé
Banane	Noix diverses	Noix de coco	Jus de fruits frais
Chou de Chine	Fromage	Banane verte	
Bok choy	Fruits de mer	Riz	
Haricots verts	Tofu	Pain	
Goyave	Thon en conserve	Crackers	
Pastèque	Poisson frais	Huile	
Papaye	Lait	Pommes de terre	
Concombre	Yaourt	Beurre	
Aubergine	Œufs	Canne à sucre	
Fruit du pandanus		Nouilles	
Courgettes			
Choux			
Feuilles de patates douces			
Feuilles de taro			
Carotte			

© Communauté du Pacifique (CPS), 2016.

Élaboré par la Division santé publique de la CPS.

Conçu par Jipé Le Bars, graphiste à la CPS.

Imprimé par Star Printery Limited, Suva, Fidji, 2016.



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Un joueur ne peut pas gagner s'il complète une ligne verticale de coquillages ou de cailloux puisque, dans ce cas, il n'aurait que des aliments d'un seul groupe. Il est aussi possible d'avoir une ligne complète d'aliments de chacun des trois groupes ainsi qu'une boisson en alignant des points EN DIAGONALE sur la fiche.

Les vainqueurs peuvent recevoir comme prix des affiches sur la nutrition, des livrets ou des aliments sains comme des variétés locales de fruits et de légumes.

Marche à suivre – instructions pour les animateurs ou les enseignants

1. Distribuez à chaque joueur une fiche du Bingo océanien de la nutrition et des pions et expliquez-leur les règles du jeu.
2. Mélangez les tickets dans la boîte ou le panier et choisissez-en un. Lisez le nom du groupe d'aliments et de l'aliment (par exemple : ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES, patate douce).
3. Les joueurs regardent s'ils ont sur leur fiche l'aliment que vous venez de citer. Si c'est le cas, ils posent un pion sur l'image correspondante. Dans le cas contraire, ils n'ont rien à faire et doivent attendre l'appel du ticket suivant.
4. L'animateur pose alors le ticket devant lui et en choisit un autre dont il lit le contenu aux joueurs, et ainsi de suite, classant chaque fois les tickets en fonction du groupe d'aliments auquel ils appartiennent. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que l'un des joueurs aligne quatre pions à l'horizontale sur sa fiche.
5. Le premier joueur qui totalise quatre pions à l'horizontale doit dire « BINGO ».
6. Le jeu s'interrompt alors et le joueur qui a dit « BINGO » lit le nom des groupes d'aliments et des aliments et boissons composant la ligne qu'il a complétée.
7. L'animateur vérifie dans le tas de tickets devant lui que ces aliments ont effectivement été appelés. Dans l'affirmative, le joueur qui a dit « BINGO » est le vainqueur et le jeu est fini. S'il y a une erreur, le jeu se poursuit jusqu'à ce que quelqu'un gagne.
8. Après la première victoire, on peut recommencer une partie. À chaque nouvelle partie, les joueurs doivent retirer les coquillages ou cailloux de leur fiche. Les joueurs peuvent à tour de rôle faire fonction d'animateur.

NOTES SUPPLÉMENTAIRES

Variante du jeu

Lorsqu'un joueur a réussi à compléter une ligne horizontale et à annoncer « BINGO », le jeu peut se poursuivre comme il est dit ci-dessus jusqu'à ce qu'un joueur ait un pion sur TOUTES les cases de sa fiche.

Modification des cases illustrées

Si les fiches présentent des aliments qui n'existent pas dans votre pays, vous pouvez toujours les modifier en les remplaçant par un autre aliment du même groupe que l'on trouve chez vous. Faites-en un dessin et collez-le sur l'illustration que vous souhaitez modifier sur chacune des cartes. Collez le dessin de ce nouvel aliment sur l'image de l'aliment que vous désirez remplacer sur la fiche du Bingo. Vérifiez que vous avez bien remplacé la case en question partout où elle apparaît. Par exemple, l'ananas figure sur six fiches. Si vous voulez remplacer l'ananas par un autre fruit local comme le corossol, il vous faudra faire six dessins de corossol et les coller sur les six cases représentant un ananas. Vous devrez aussi fabriquer un nouveau ticket indiquant le nom de l'aliment choisi et son groupe alimentaire et retirer de la pioche le ticket correspondant à l'aliment remplacé. Dans l'exemple ci-dessus, il faudra retirer le ticket «ALIMENTS PROTECTEURS, ananas » et en faire un autre, libellé comme suit « ALIMENTS PROTECTEURS, Corossol ». Il y a quelques tickets vierges fournis à cette fin.

Traduction

Ce jeu peut facilement être traduit en langue locale. Les libellés peuvent être écrits à la main ou imprimés, puis recollés de manière à masquer les mots français sur les fiches. Vous pouvez soit fabriquer de nouveaux tickets, soit en faire figurer une traduction au verso.

Évaluation

Ce jeu est conçu à la fois comme un divertissement et pour l'enseignement. Il est utile de le compléter par d'autres exercices afin de s'assurer que la classe ou le groupe de joueurs a bien retenu les aliments appartenant à chaque catégorie. Voici quelques idées :

- L'animateur demande aux joueurs de retourner leur fiche de façon à ne plus voir les illustrations. Il cite alors le nom de certains aliments locaux figurant dans le jeu et incite les joueurs à dire quel est le groupe auquel ces aliments appartiennent. Il peut ensuite appeler certains aliments importés ou vendus dans les magasins locaux qui figurent sur les fiches du jeu. Procédez de la même façon en demandant aux joueurs d'indiquer à quel groupe d'aliments ils appartiennent.
- Au cours du jeu, au lieu d'énoncer la catégorie d'aliments, puis l'aliment (par exemple : ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES, patate douce), l'animateur n'appelle que le nom de l'aliment (patate douce) et demande aux joueurs d'indiquer à quel groupe d'aliments il appartient. Lorsque la réponse est correcte, le jeu se poursuit et les joueurs qui ont sur leur fiche l'aliment appelé mettent un pion sur la case correspondante et ainsi de suite.

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Aliments protecteurs Ananas	Aliments énergétiques Taro	Aliments constructeurs Légumes secs
Aliments protecteurs Tomate	Aliments énergétiques Manioc	Aliments constructeurs Bœuf
Aliments protecteurs Mangue	Aliments énergétiques Fruit de l'arbre à pain	Aliments constructeurs Agneau
Aliments protecteurs Potiron	Aliments énergétiques Igname	Aliments constructeurs Poulet
Aliments protecteurs Salade verte	Aliments énergétiques Patate douce	Aliments constructeurs Porc
Aliments protecteurs Banane	Aliments énergétiques Noix de coco	Aliments constructeurs Noix diverses
Aliments protecteurs Choux de chine	Aliments énergétiques Banane verte	Aliments constructeurs Fromage
Aliments protecteurs Bok choy	Aliments énergétiques Riz	Aliments constructeurs Fruits de mer
Aliments protecteurs Haricots verts	Aliments énergétiques Pain	Aliments constructeurs Tofu
Aliments protecteurs Goyave	Aliments énergétiques Crackers	Aliments constructeurs Poisson en conserve
Aliments protecteurs Pastèque	Aliments énergétiques Huile	Aliments constructeurs Poisson frais

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique



Aliments protecteurs Papaye	Aliments énergétiques Pommes de terre	Aliments constructeurs Lait
Aliments protecteurs Concombre	Aliments énergétiques Beurre	Aliments constructeurs Yaourt
Aliments protecteurs Aubergine	Aliments énergétiques Canne à sucre	Aliments constructeurs Œuf
Aliments protecteurs Fruit du pandanus	Aliments énergétiques Nouilles	
Aliments protecteurs Courgette		
Aliments protecteurs Choux	Boissons Eau de coco	
Aliments protecteurs Feuilles de patates douces	Boissons Eau	
Aliments protecteurs Feuilles de taro	Boissons Citronnade	
Aliments protecteurs Carotte	Boissons Café	
	Boissons Thé	
	Boissons Jus de fruits frais	

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

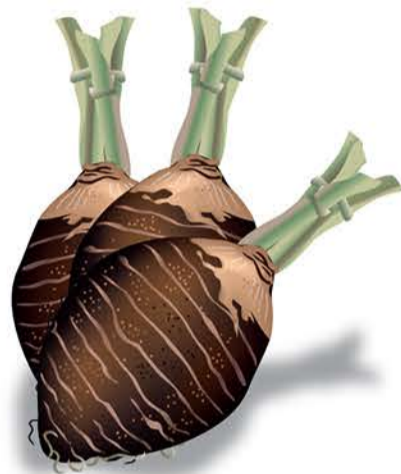
Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

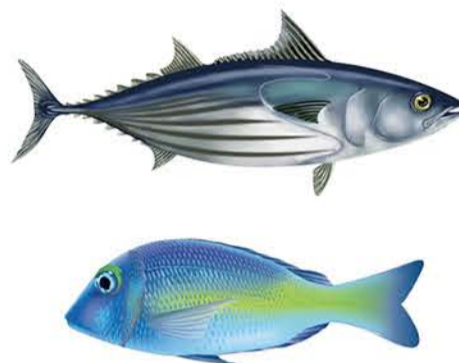
Boissons



Ananas



Taro



Poisson frais



Eau de coco



Tomate



Manioc



Lait



Eau



Mangue



Fruit de l'arbre à pain



Yaourt



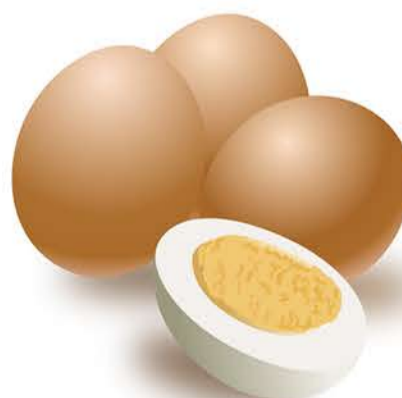
Citronnade



Potiron



Igname



Œuf



Café

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

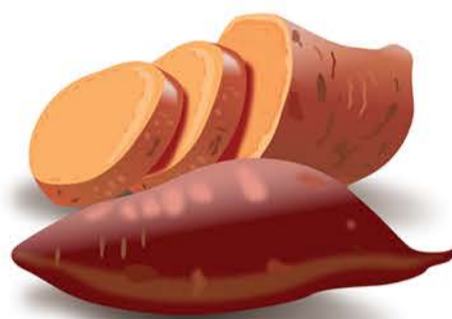
Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Salade verte



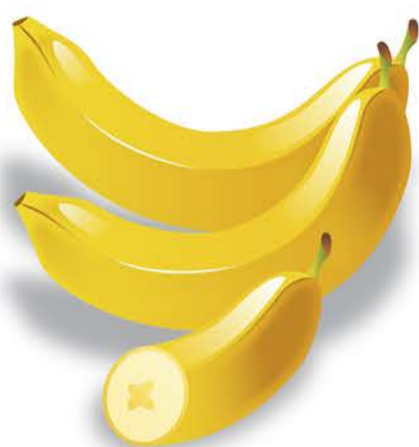
Patate douce



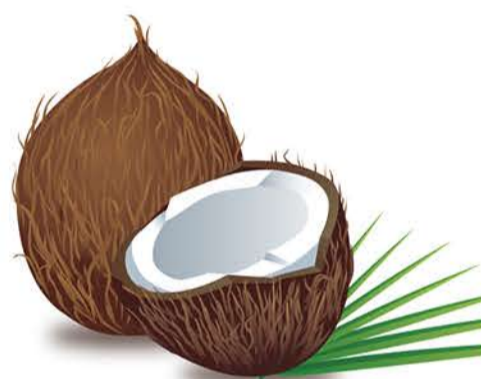
Légumes secs



Thé



Banane



Noix de coco



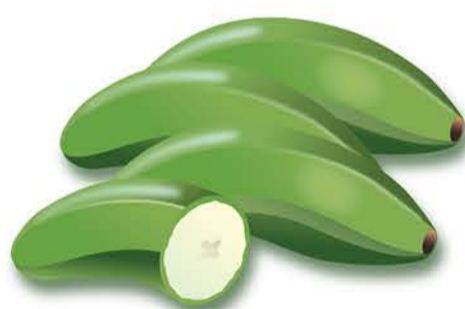
Bœuf



Jus de fruits frais



Chou de chine



Banane verte



Agneau



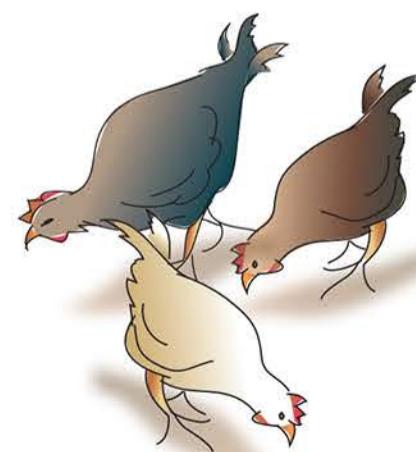
Eau de coco



Bok choy



Riz



Poulet



Eau

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

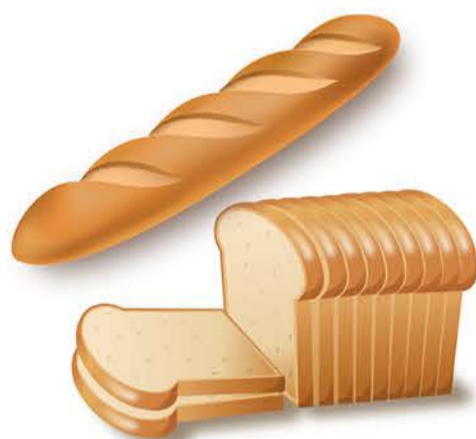
Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

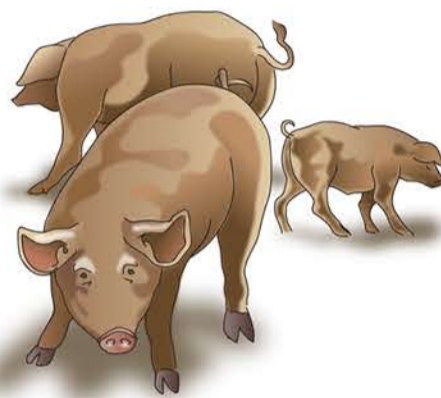
Boissons



Haricots verts



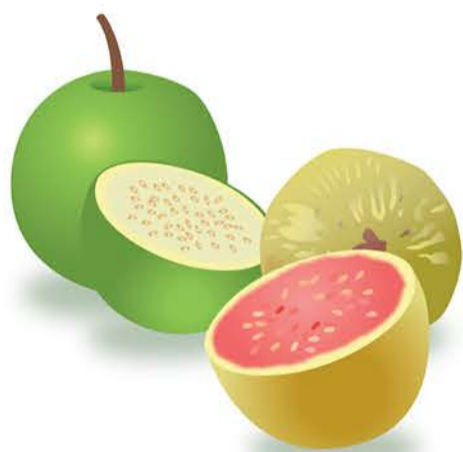
Pain



Porc



Citronnade



Goyave



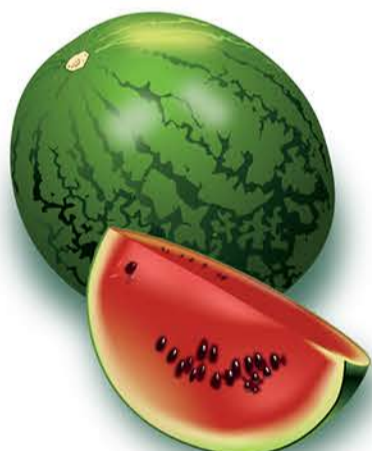
Crackers



Noix diverses



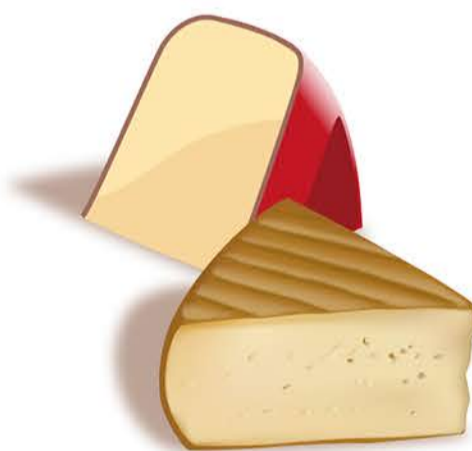
Café



Pastèque



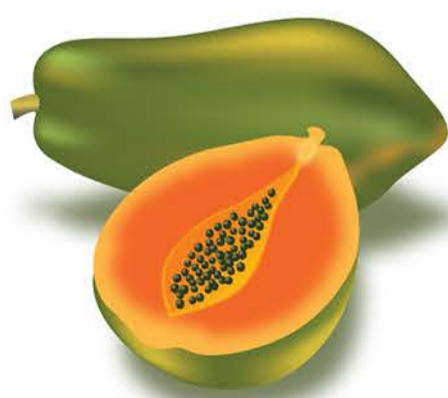
Huile



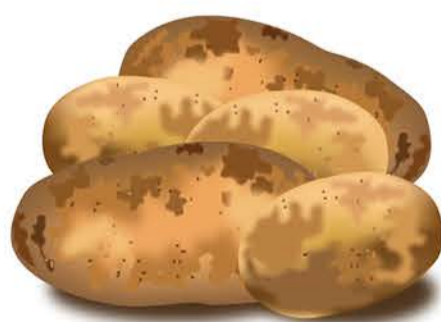
Fromage



Thé



Papaye



Pommes de terre



Fruits de mer



Jus de fruits frais

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Choux



Beurre



Tofu



Eau de coco



Feuilles
de patates douces



Canne à sucre



Poisson en conserve



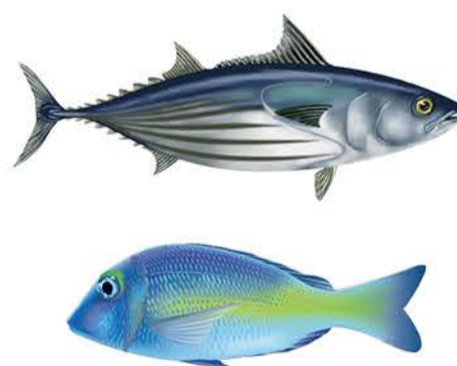
Eau



Feuilles de taro



Nouilles



Poisson frais



Citronnade



Carotte



Taro



Lait



Café

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



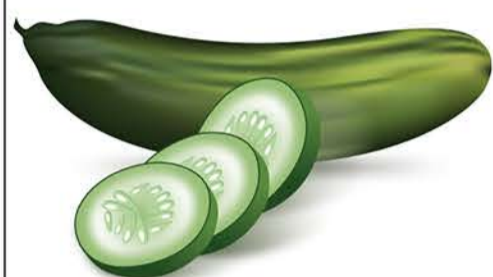
Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

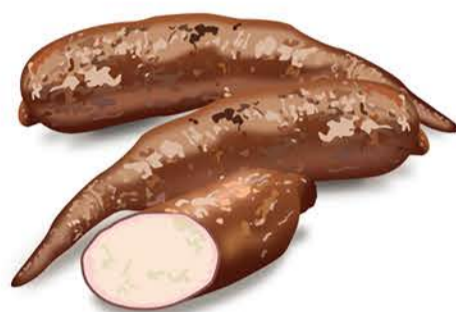
Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Concombre



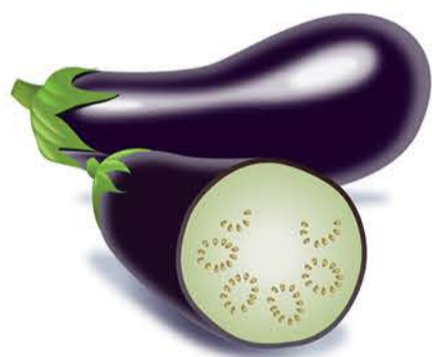
Manioc



Yaourt



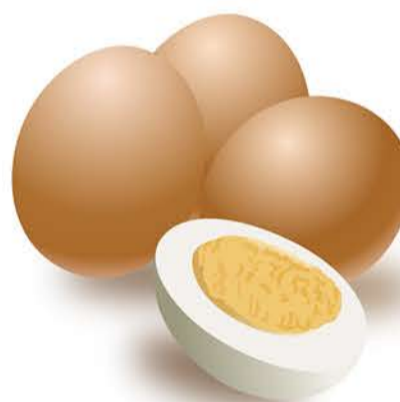
Thé



Aubergine



Fruit de l'arbre à pain



Œuf



Jus de fruits frais



Fruit du pandanus



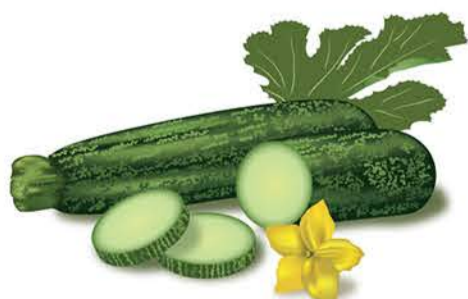
Igname



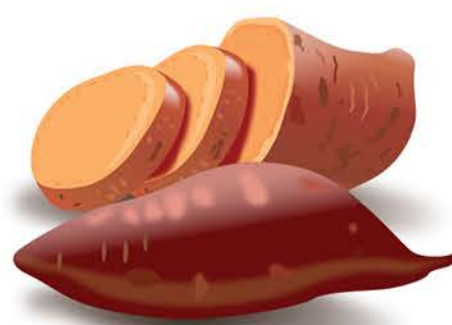
Légumes secs



Eau de coco



Courgette



Patate douce



Bœuf



Eau

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Ananas



Noix de coco



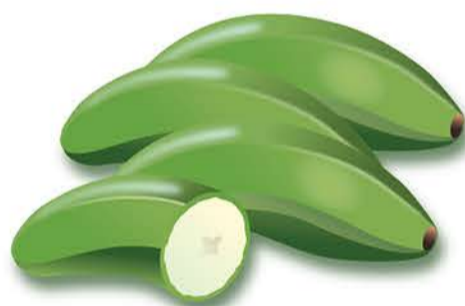
Agneau



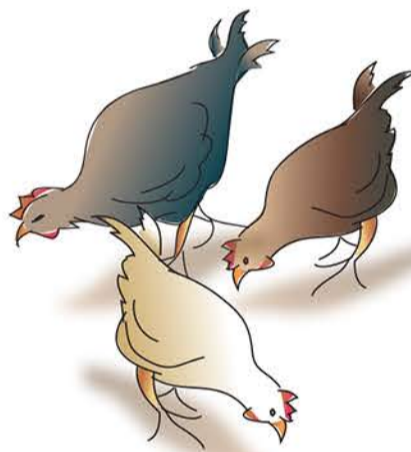
Citronnade



Tomate



Banane verte



Poulet



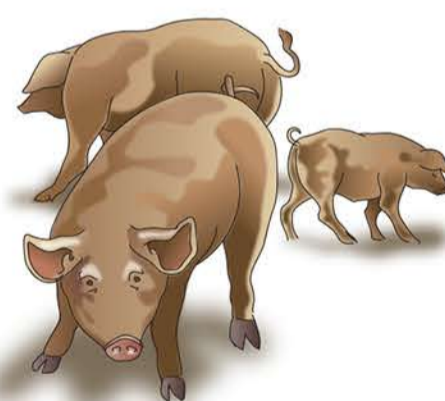
Café



Mangue



Riz



Porc



Thé



Potiron



Pain



Noix diverses



Jus de fruits frais

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

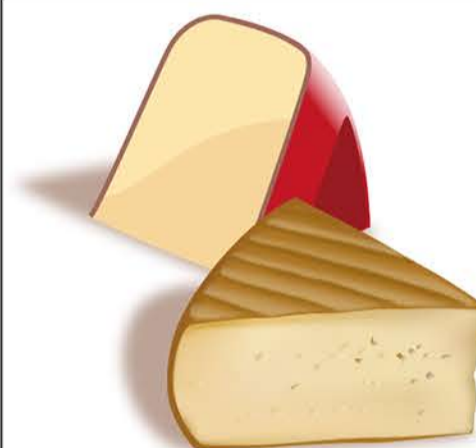
Boissons



Salade verte



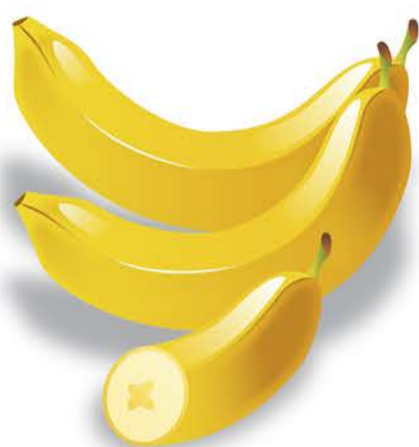
Crackers



Fromage



Eau de coco



Banane



Huile



Fruits de mer



Eau



Chou de chine



Pommes de terre



Tofu



Citronnade



Bok choy



Beurre



Poisson en conserve



Café

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

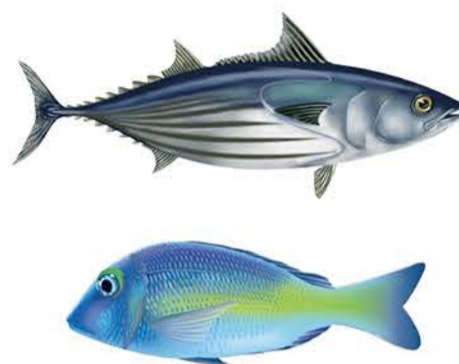
Boissons



Haricots verts



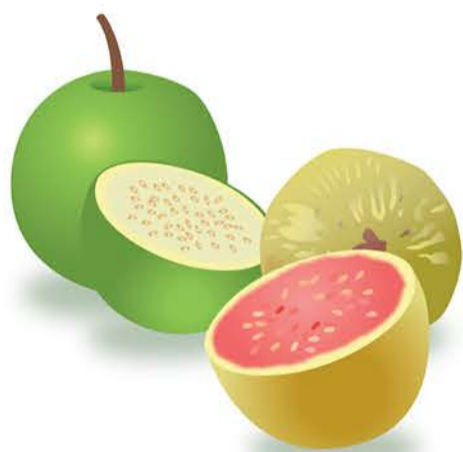
Canne à sucre



Poisson frais



Thé



Goyave



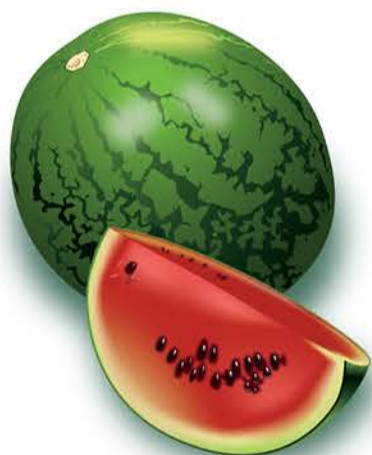
Nouilles



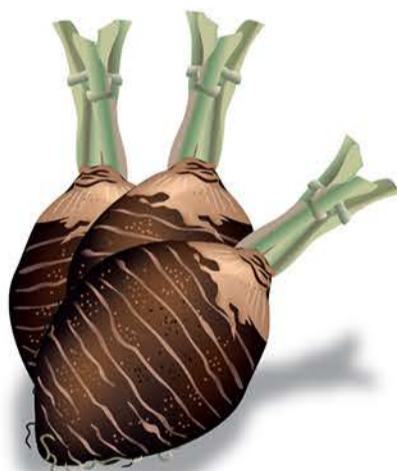
Lait



Jus de fruits frais



Pastèque



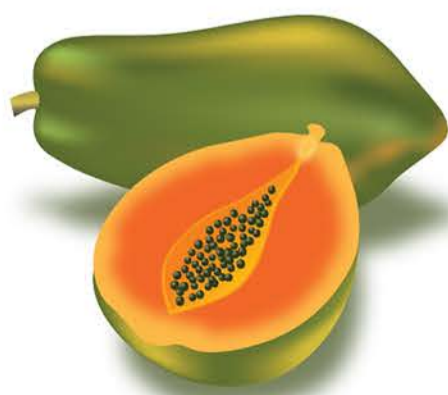
Taro



Yaourt



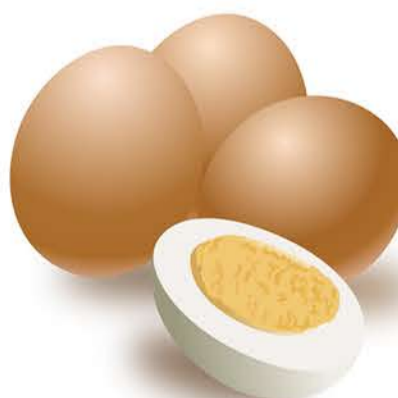
Eau de coco



Papaye



Manioc



Œuf



Eau

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Choux



Fruit de l'arbre à pain



Légumes secs



Citronnade



Feuilles
de patates douces



Igname



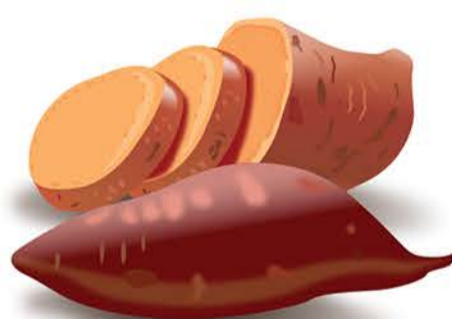
Bœuf



Café



Feuilles de taro



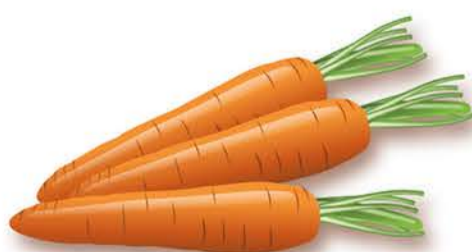
Patate douce



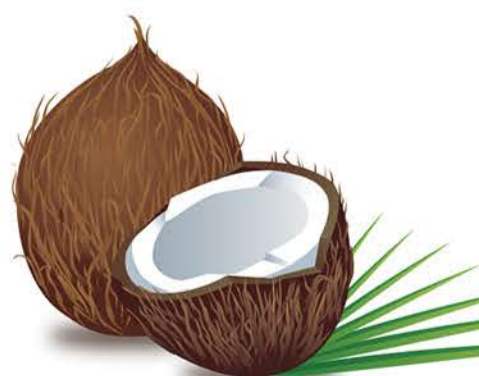
Agneau



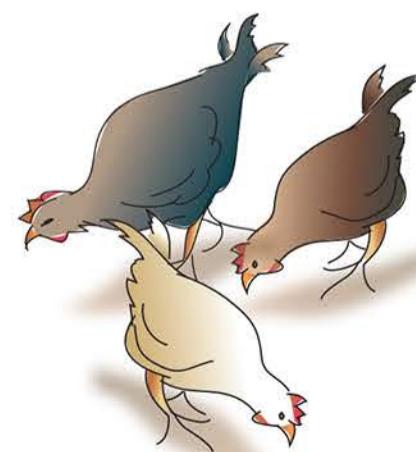
Thé



Carotte



Noix de coco



Poulet



Jus de fruits frais

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION




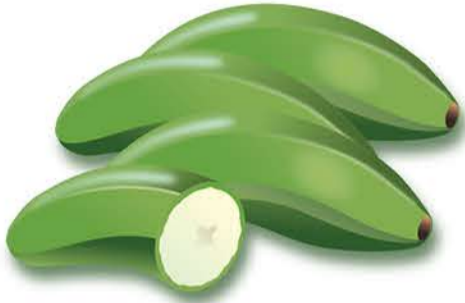
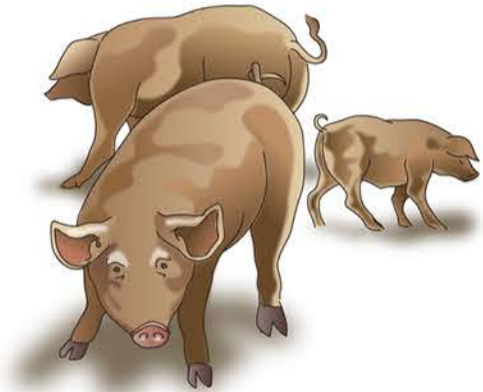

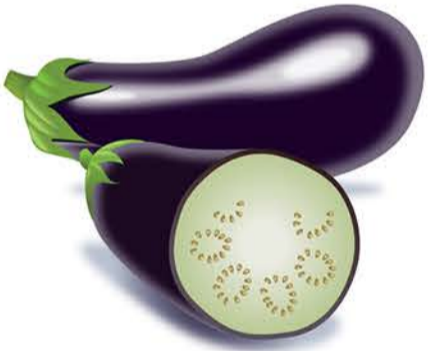



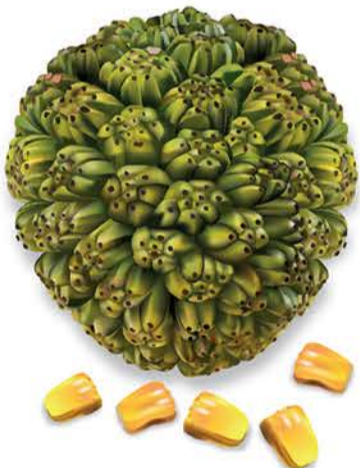
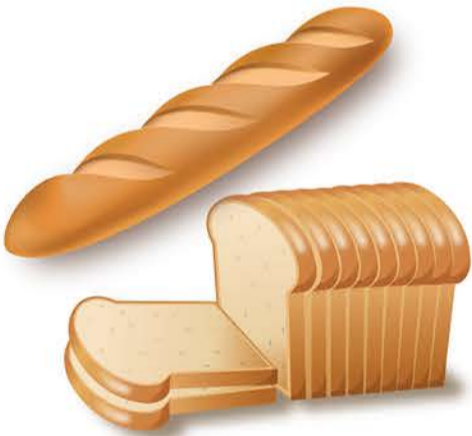
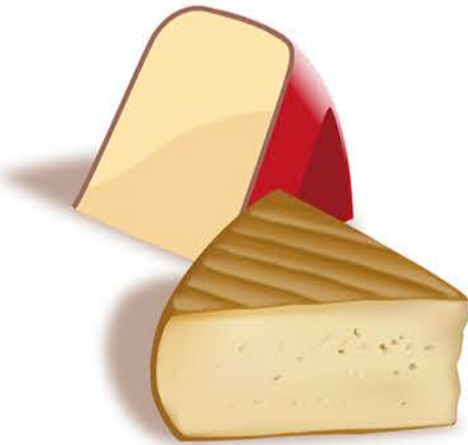





Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons

 <p>Concombre</p>	 <p>Banane verte</p>	 <p>Porc</p>	 <p>Eau de coco</p>
 <p>Aubergine</p>	 <p>Riz</p>	 <p>Noix diverses</p>	 <p>Eau</p>
 <p>Fruit du pandanus</p>	 <p>Pain</p>	 <p>Fromage</p>	 <p>Citronnade</p>
 <p>Courgette</p>	 <p>Crackers</p>	 <p>Fruits de mer</p>	 <p>Café</p>

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Ananas



Huile



Tofu



Thé



Tomate



Pommes de terre



Poisson en conserve



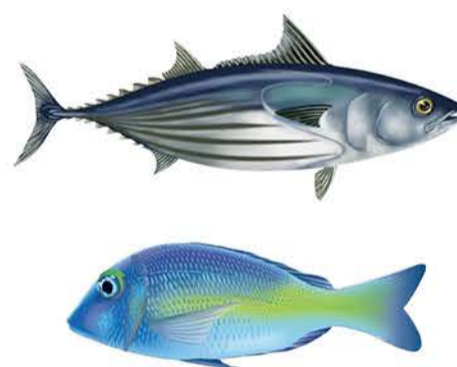
Jus de fruits frais



Mangue



Beurre



Poisson frais



Eau de coco



Potiron



Canne à sucre



Lait



Eau

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Salade verte



Nouilles



Yaourt



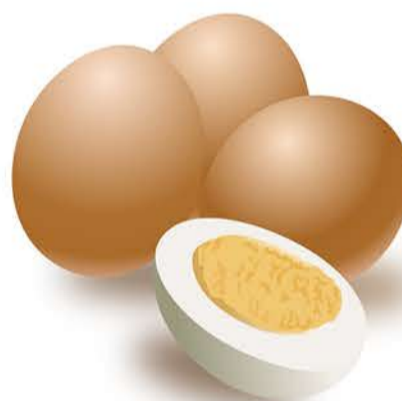
Citronnade



Banane



Taro



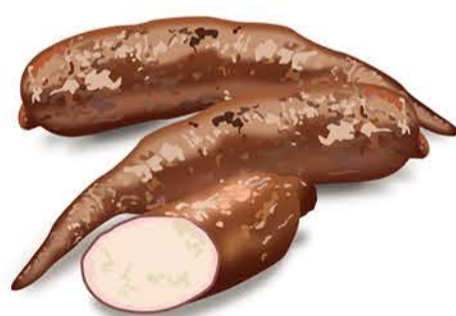
Œuf



Café



Chou de chine



Manioc



Légumes secs



Thé



Bok choy



Fruit de l'arbre à pain



Bœuf



Jus de fruits frais

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Haricots verts



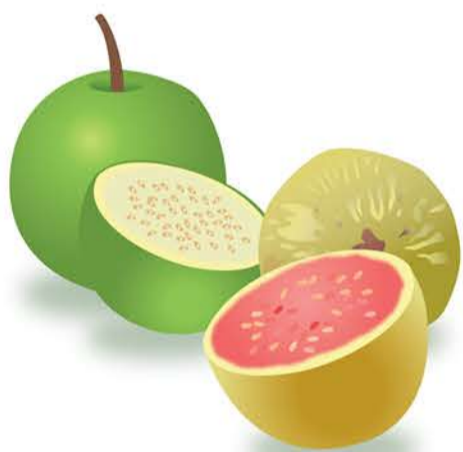
Igname



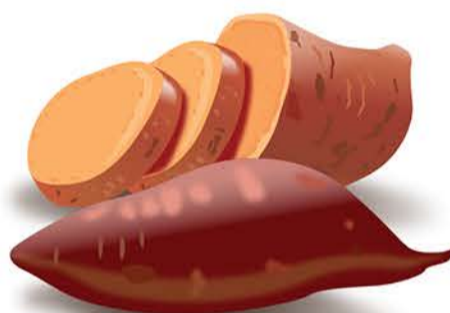
Agneau



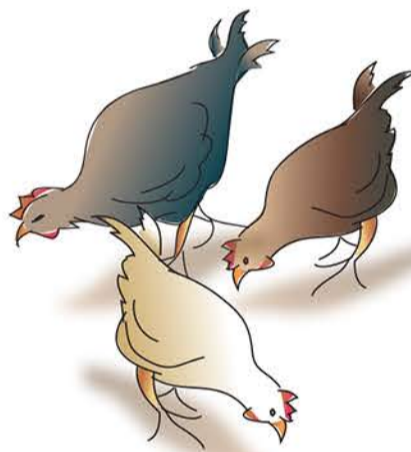
Eau de coco



Goyave



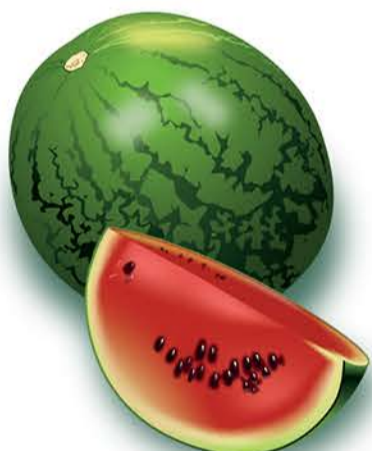
Patate douce



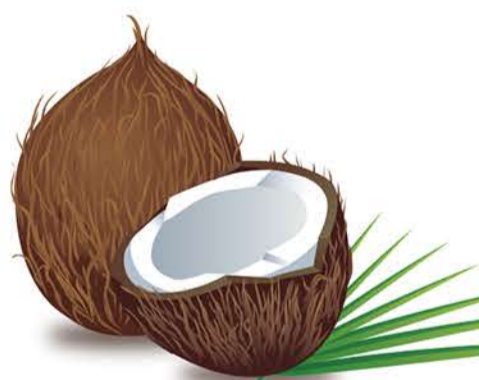
Poulet



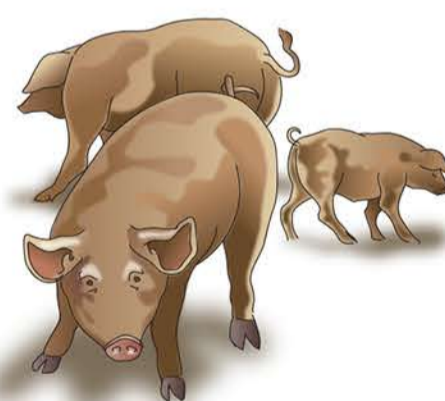
Eau



Pastèque



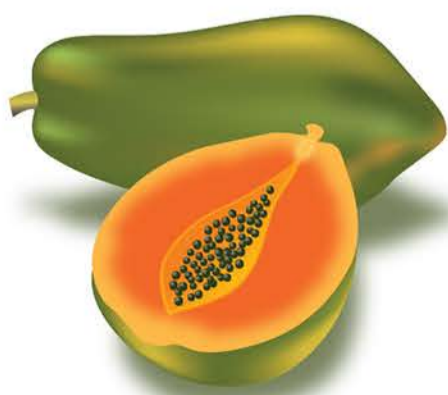
Noix de coco



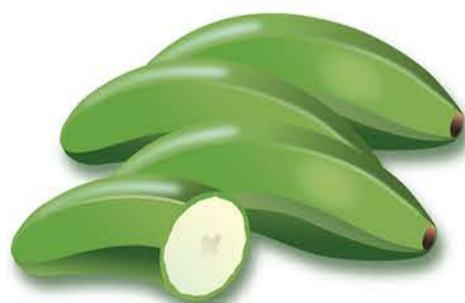
Porc



Citronnade



Papaye



Banane verte



Noix diverses



Café

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

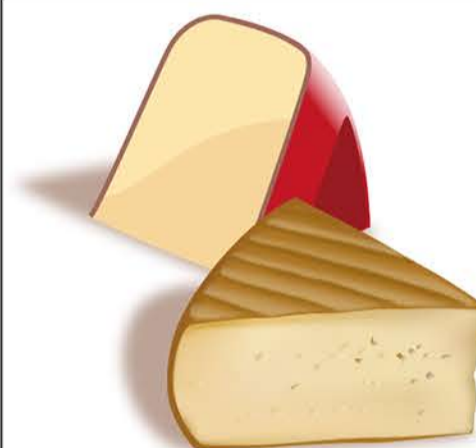
Boissons



Choux



Riz



Fromage



Thé



Feuilles
de patates douces



Pain



Fruits de mer



Jus de fruits frais



Feuilles de taro



Crackers



Tofu



Eau de coco



Carotte



Huile



Poisson en conserve



Eau

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons

 <p>Concombre</p>	 <p>Pommes de terre</p>	 <p>Poisson frais</p>	 <p>Citronnade</p>
 <p>Aubergine</p>	 <p>Beurre</p>	 <p>Lait</p>	 <p>Café</p>
 <p>Fruit du pandanus</p>	 <p>Canne à sucre</p>	 <p>Yaourt</p>	 <p>Thé</p>
 <p>Courgette</p>	 <p>Nouilles</p>	 <p>Œuf</p>	 <p>Jus de fruits frais</p>

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Ananas



Taro



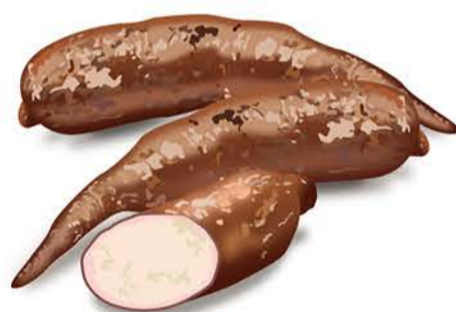
Légumes secs



Eau de coco



Tomate



Manioc



Bœuf



Eau



Mangue



Fruit de l'arbre à pain



Agneau



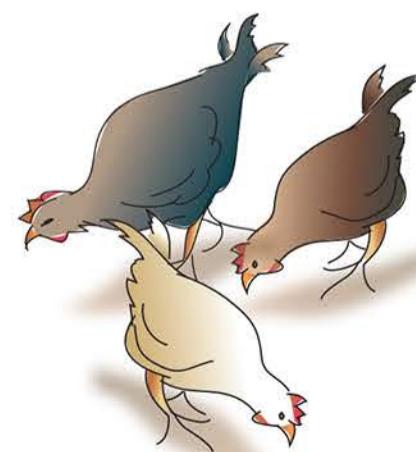
Citronnade



Potiron



Igname



Poulet



Café

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

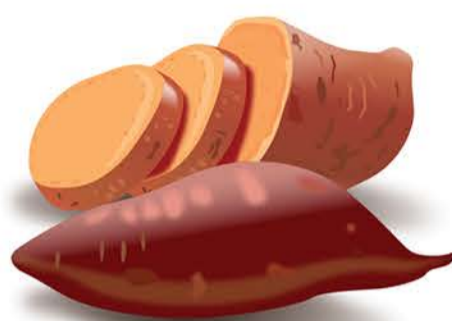
Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

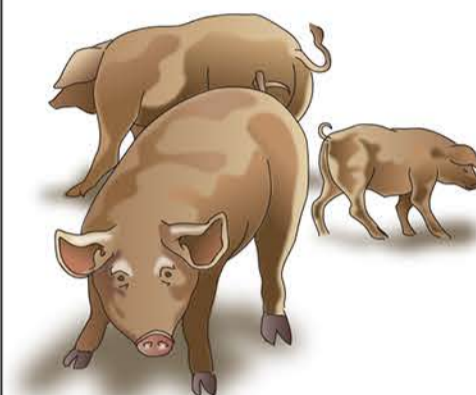
Boissons



Salade verte



Patate douce



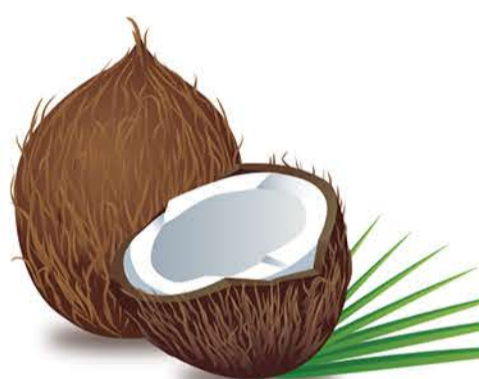
Porc



Thé



Banane



Noix de coco



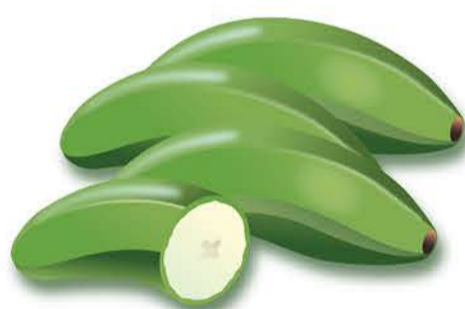
Noix diverses



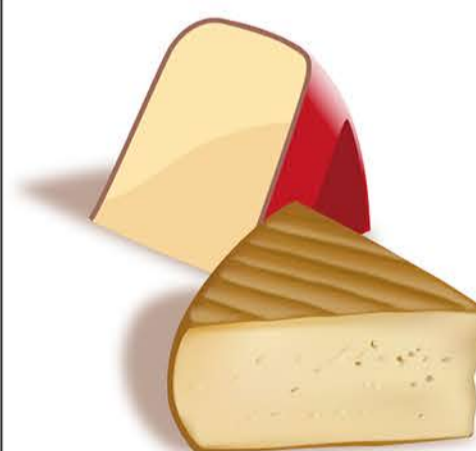
Jus de fruits frais



Chou de chine



Banane verte



Fromage



Eau de coco



Bok choy



Riz



Fruits de mer



Eau

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



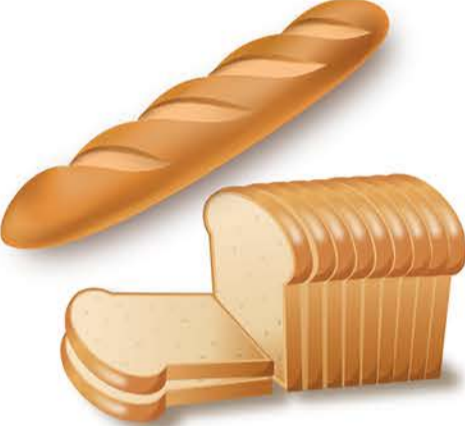

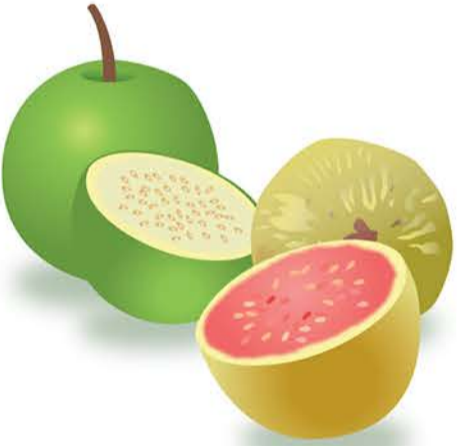
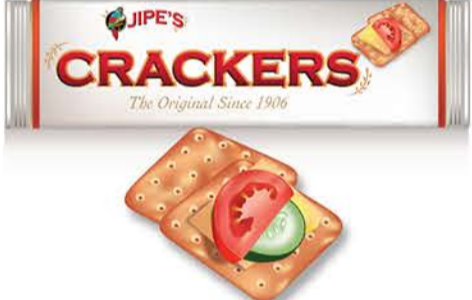

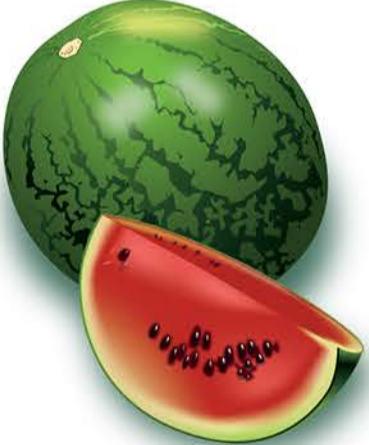

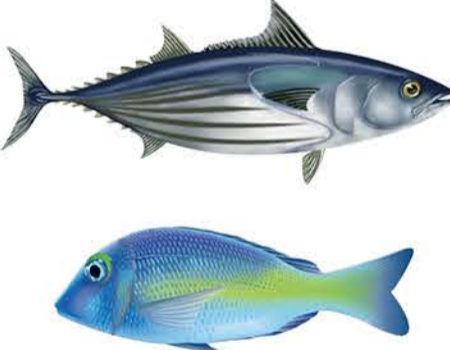

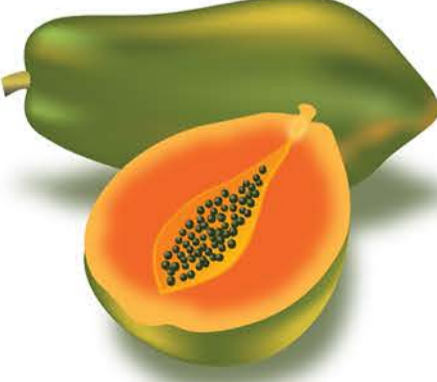

Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons

 <p>Haricots verts</p>	 <p>Pain</p>	 <p>Tofu</p>	 <p>Citronnade</p>
 <p>Goyave</p>	 <p>Crackers</p>	 <p>Poisson en conserve</p>	 <p>Café</p>
 <p>Pastèque</p>	 <p>Huile</p>	 <p>Poisson frais</p>	 <p>Thé</p>
 <p>Papaye</p>	 <p>Pommes de terre</p>	 <p>Lait</p>	 <p>Jus de fruits frais</p>

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Choux



Beurre



Yaourt



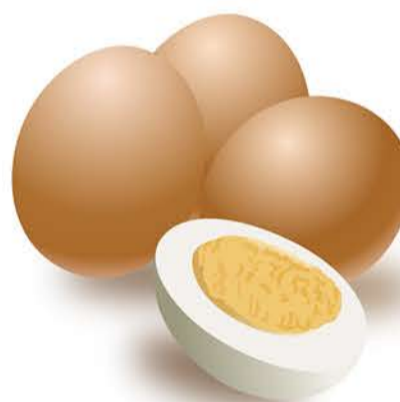
Eau de coco



Feuilles
de patates douces



Canne à sucre



Œuf



Eau



Feuilles de taro



Nouilles



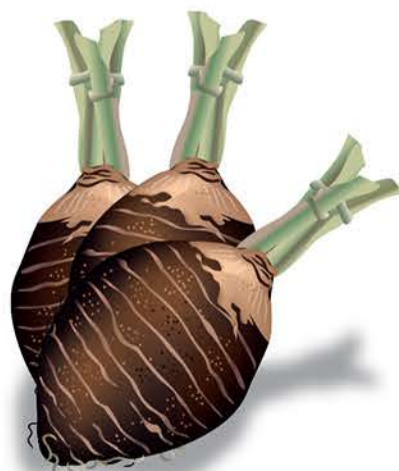
Légumes secs



Citronnade



Carotte



Taro



Bœuf



Café

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



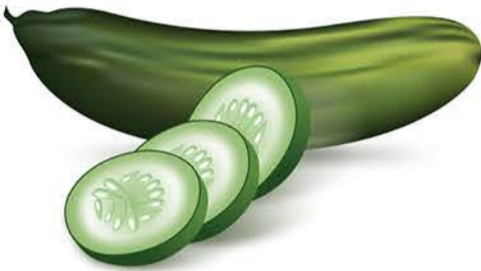
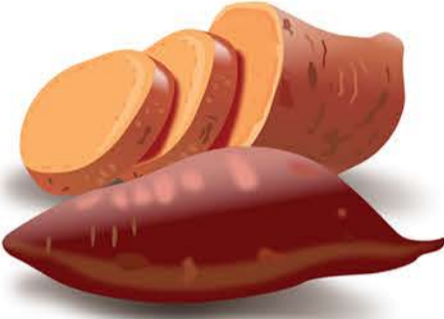


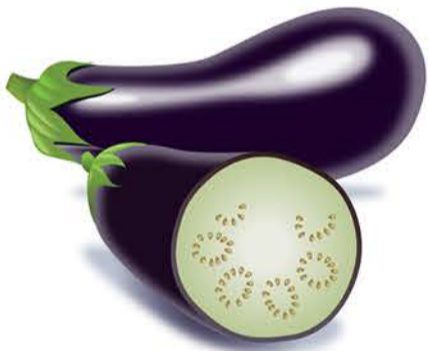
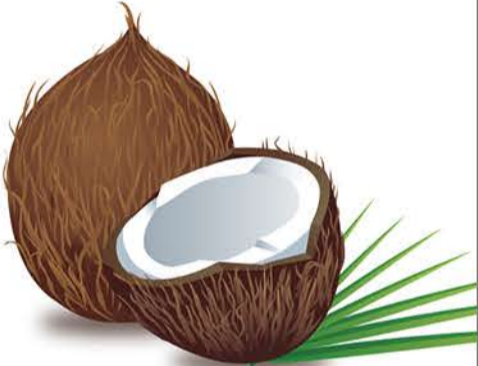
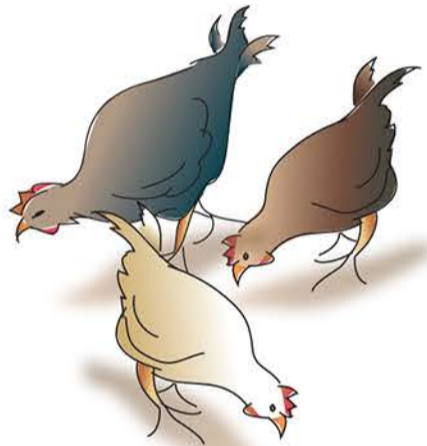



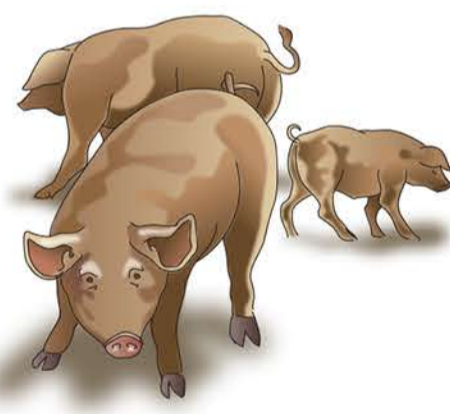

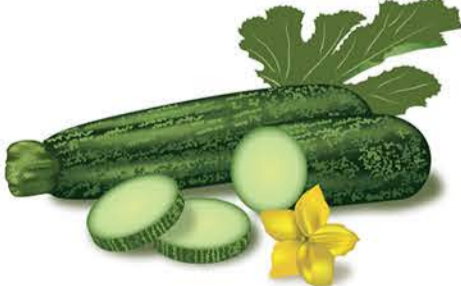



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons

 <p>Concombre</p>	 <p>Patate douce</p>	 <p>Agneau</p>	 <p>Thé</p>
 <p>Aubergine</p>	 <p>Noix de coco</p>	 <p>Poulet</p>	 <p>Jus de fruits frais</p>
 <p>Fruit du pandanus</p>	 <p>Banane verte</p>	 <p>Porc</p>	 <p>Eau de coco</p>
 <p>Courgette</p>	 <p>Riz</p>	 <p>Noix diverses</p>	 <p>Eau</p>

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

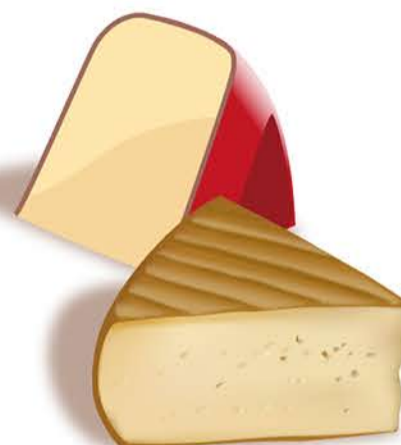
Boissons



Ananas



Pain



Fromage



Citronnade



Tomate



Crackers



Fruits de mer



Café



Mangue



Huile



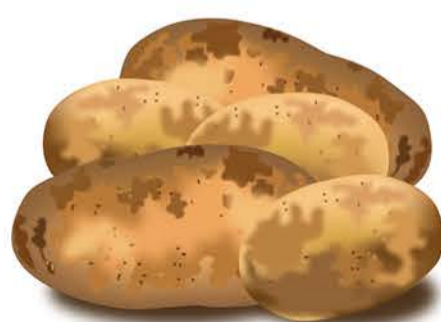
Tofu



Thé



Potiron



Pommes de terre



Poisson en conserve



Jus de fruits frais

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

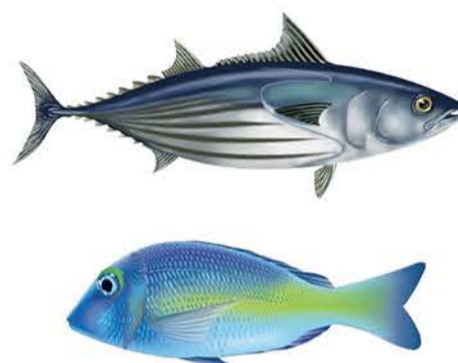
Boissons



Salade verte



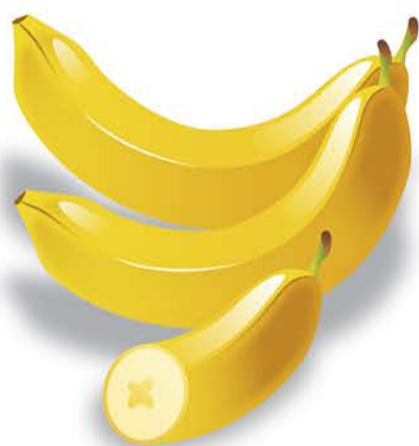
Beurre



Poisson frais



Eau de coco



Banane



Canne à sucre



Lait



Eau



Chou de chine



Nouilles



Yaourt



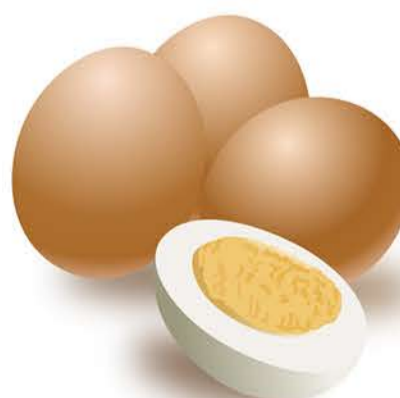
Citronnade



Bok choy



Taro



Œuf



Café

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Haricots verts



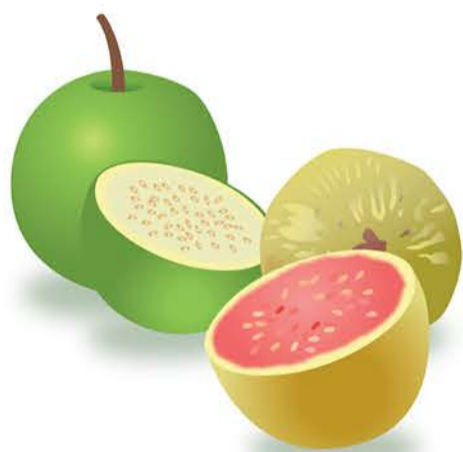
Manioc



Légumes secs



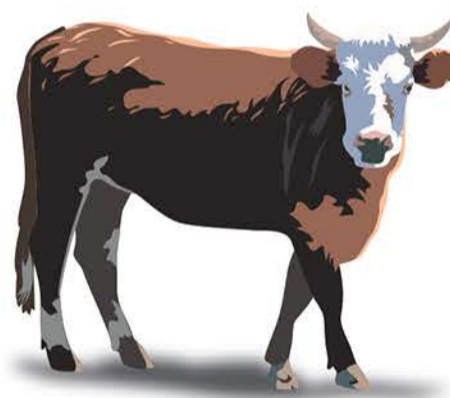
Thé



Goyave



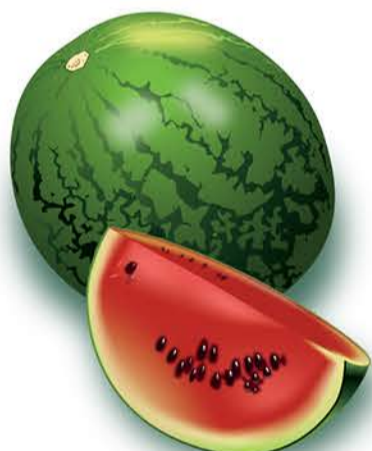
Fruit de l'arbre à pain



Boeuf



Jus de fruits frais



Pastèque



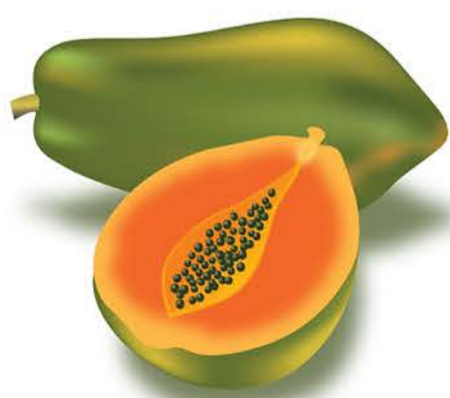
Igname



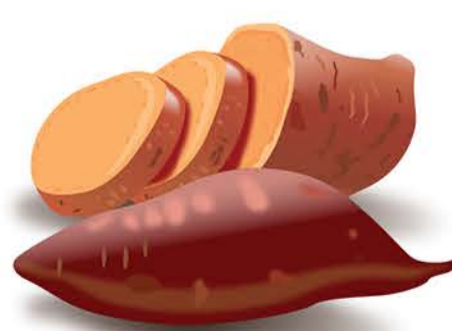
Agneau



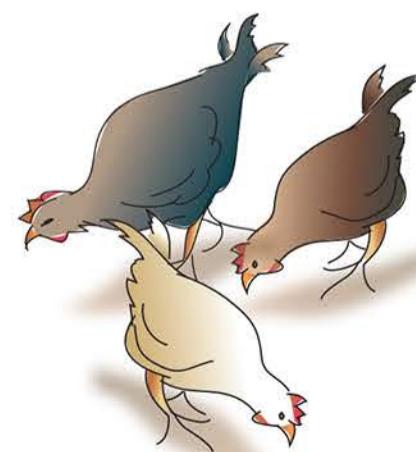
Eau de coco



Papaye



Patate douce



Poulet



Eau

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION




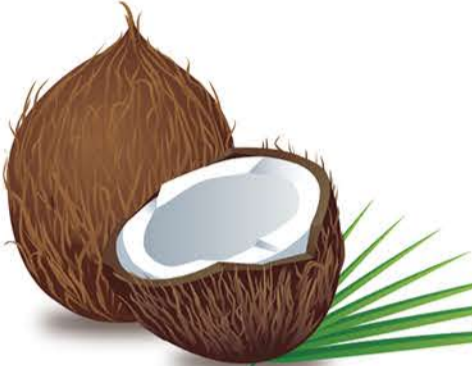
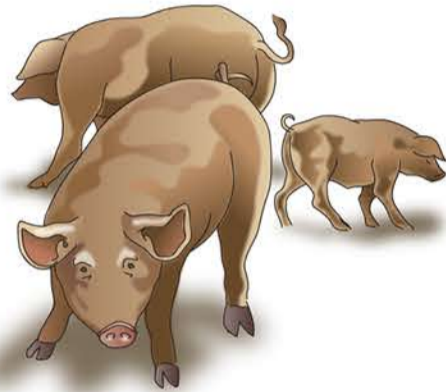


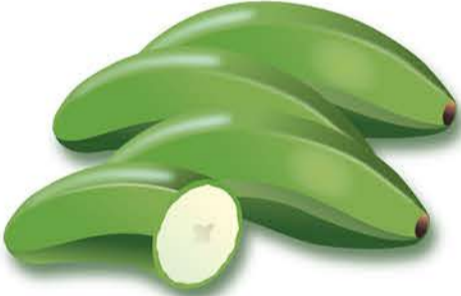







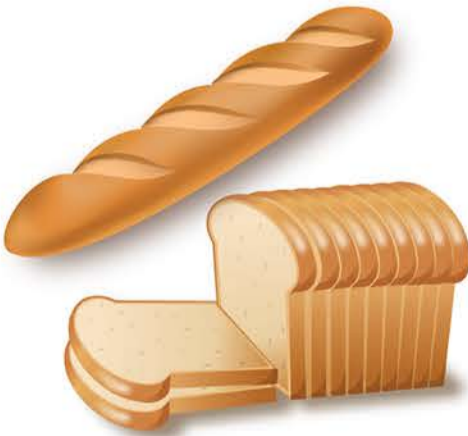


Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons

 <p>Choux</p>	 <p>Noix de coco</p>	 <p>Porc</p>	 <p>Citronnade</p>
 <p>Feuilles de patates douces</p>	 <p>Banane verte</p>	 <p>Noix diverses</p>	 <p>Café</p>
 <p>Feuilles de taro</p>	 <p>Riz</p>	 <p>Fromage</p>	 <p>Thé</p>
 <p>Carotte</p>	 <p>Pain</p>	 <p>Fruits de mer</p>	 <p>Jus de fruits frais</p>

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION







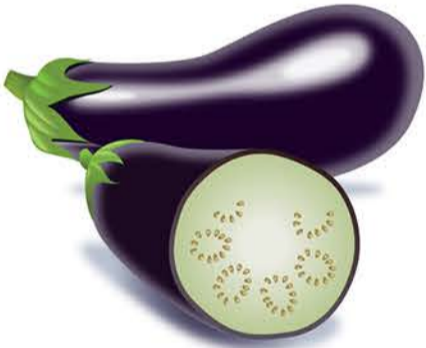





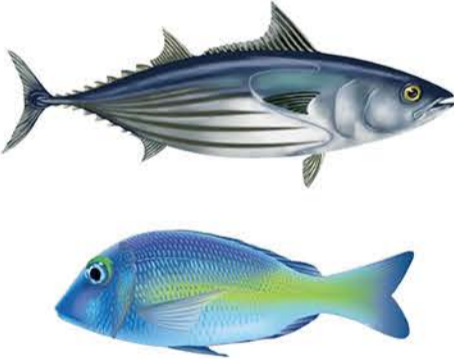





Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons

 <p>Concombre</p>	 <p>Crackers</p>	 <p>Tofu</p>	 <p>Eau de coco</p>
 <p>Aubergine</p>	 <p>Huile</p>	 <p>Poisson en conserve</p>	 <p>Eau</p>
 <p>Fruit du pandanus</p>	 <p>Pommes de terre</p>	 <p>Poisson frais</p>	 <p>Citronnade</p>
 <p>Courgette</p>	 <p>Beurre</p>	 <p>Lait</p>	 <p>Café</p>

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Ananas



Canne à sucre



Yaourt



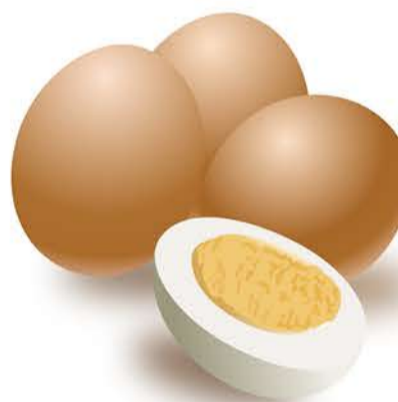
Thé



Tomate



Nouilles



Œuf



Jus de fruits frais



Mangue



Taro



Légumes secs



Eau de coco



Potiron



Manioc



Bœuf



Eau

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Salade verte



Fruit de l'arbre à pain



Agneau



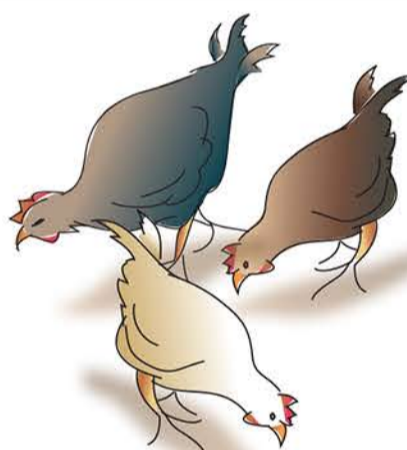
Eau



Banane



Igname



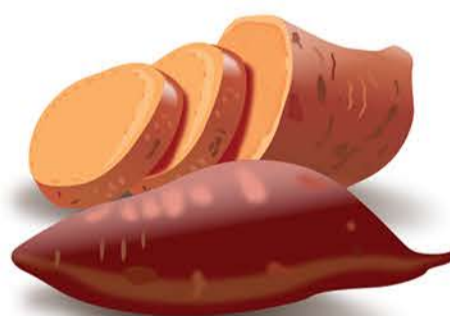
Poulet



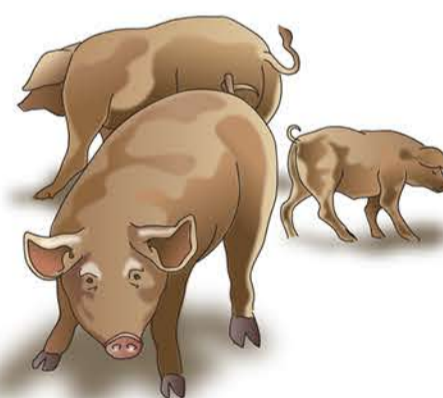
Citronnade



Chou de chine



Patate douce



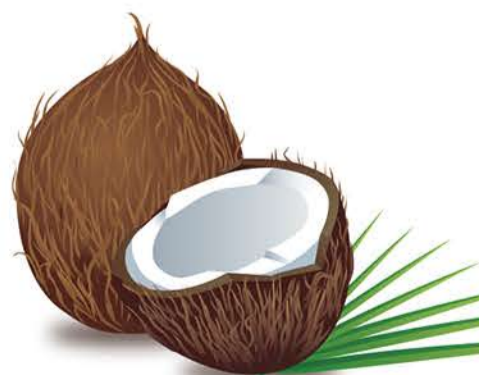
Porc



Café



Bok choy



Noix de coco



Noix diverses



Thé

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION



Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

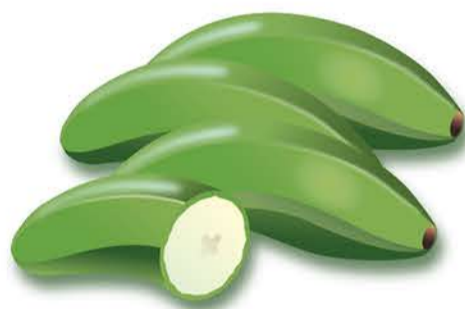
Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

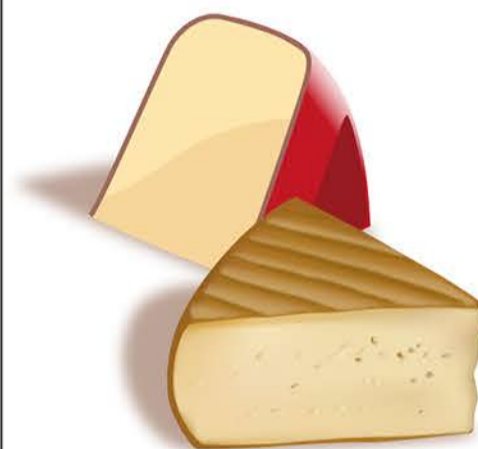
Boissons



Haricots verts



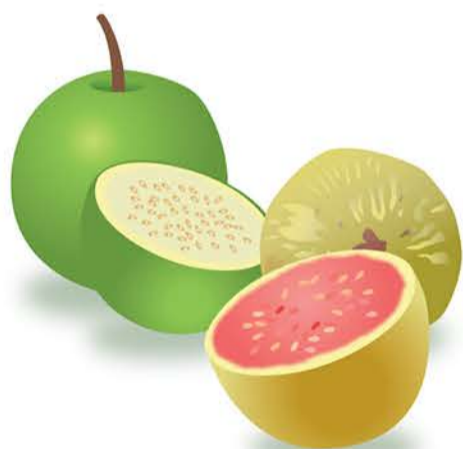
Banane verte



Fromage



Jus de fruits frais



Goyave



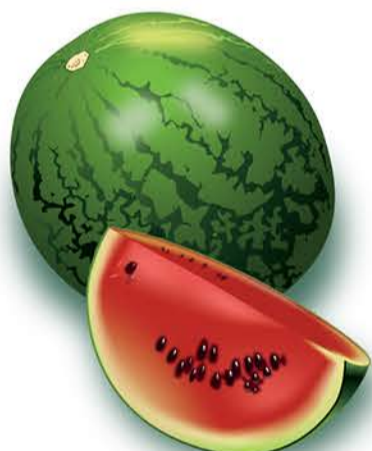
Riz



Fruits de mer



Eau de coco



Pastèque



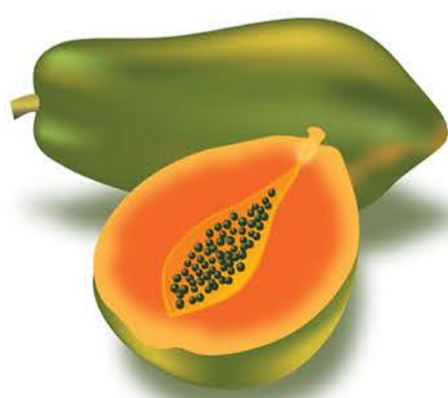
Pain



Tofu



Eau



Papaye



Crackers



Poisson en conserve



Citronnade

BINGO OCÉANNIEN DE LA NUTRITION





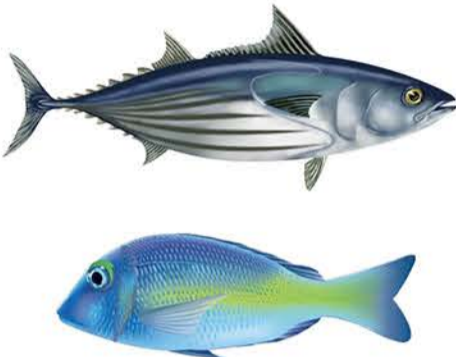










Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons

 <p>Choux</p>	 <p>Huile</p>	 <p>Poisson frais</p>	 <p>Café</p>
 <p>Feuilles de patates douces</p>	 <p>Pommes de terre</p>	 <p>Lait</p>	 <p>Thé</p>
 <p>Feuilles de taro</p>	 <p>Beurre</p>	 <p>Yaourt</p>	 <p>Jus de fruits frais</p>
 <p>Carotte</p>	 <p>Canne à sucre</p>	 <p>Œuf</p>	 <p>Eau de coco</p>

BINGO OCÉANIEN DE LA NUTRITION



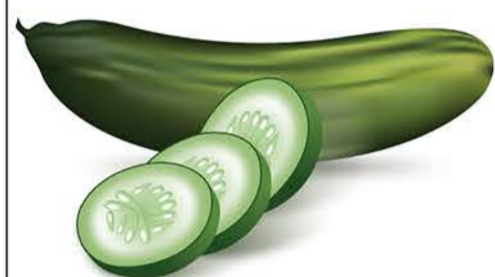
Pacific
Community
Communauté
du Pacifique

Aliments protecteurs

Aliments énergétiques

Aliments constructeurs

Boissons



Concombre



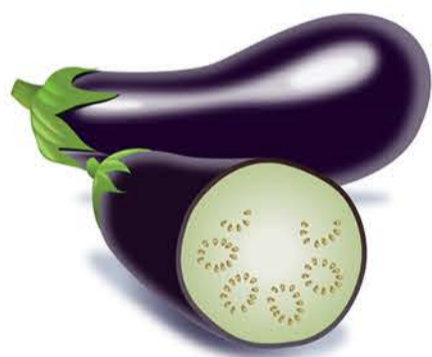
Nouilles



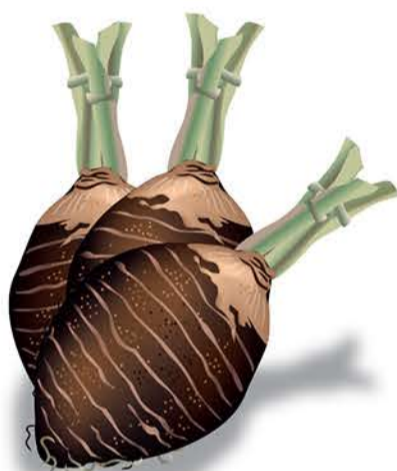
Légumes secs



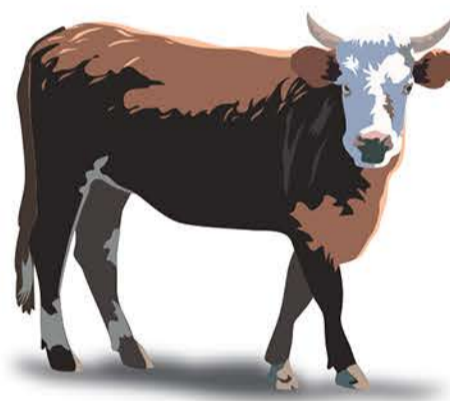
Eau



Aubergine



Taro



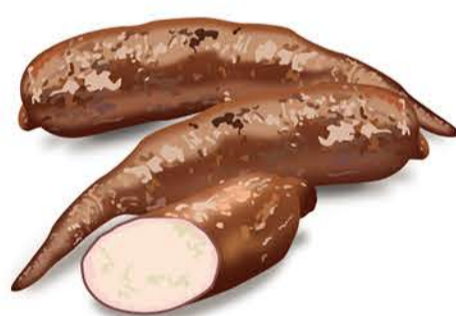
Bœuf



Citronnade



Fruit du pandanus



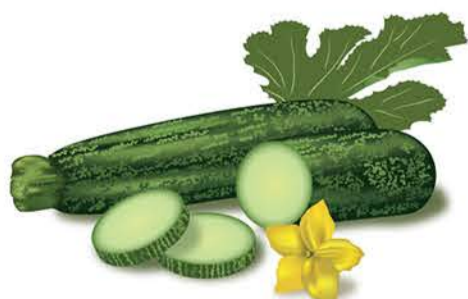
Manioc



Agneau



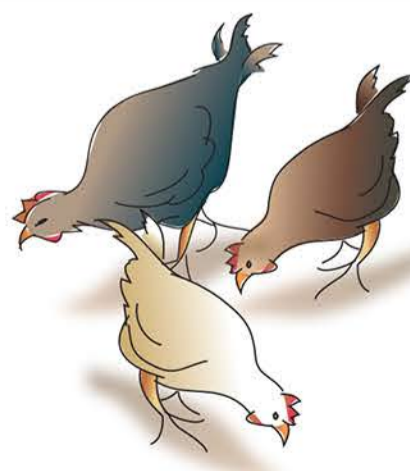
Café



Courgette



Fruit de l'arbre à pain



Poulet



Thé