



Groupe d'âge :
+14 ans



2-8 joueurs



10-30 mins.

Objectif du jeu

Vous faites partie d'une famille qui essaie de planifier les repas de la journée pour un enfant de 6 à 24 mois. Votre objectif est de préparer un petit déjeuner, un déjeuner, une collation et un dîner pour 24 heures à l'aide d'ingrédients d'au moins quatre catégories d'aliments. Chaque repas doit être bénéfique pour la santé de votre enfant grâce à la combinaison des aliments de chacune des quatre catégories suivantes :



Fruits et légumes



Origine animale



Aliments de base



Haricots, noix et céréales

Préparation

1

Disposez les trois paquets de cartes suivants face contre table.



2

Chaque joueur choisit une **carte de personnage**, et reçoit le rôle de l'un des personnages suivants :



Mère

Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de préparer un repas bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois en choisissant les ingrédients parmi les quatre catégories d'aliments disponibles.



Père

Votre objectif lors de ce jeu est de préparer un repas bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois en choisissant les ingrédients parmi les quatre catégories d'aliments disponibles.



Belle-mère

À chaque partie, il est possible d'aider une mère/un père à composer le repas en lui offrant une carte ingrédient qui pourrait lui manquer pour gagner.



Leader du jeu

Votre objectif pendant ce jeu est de vous assurer que chacun joue correctement.

3

Chaque joueur, à l'exception du leader du jeu, choisit deux cartes dans le paquet des catégories d'aliments.

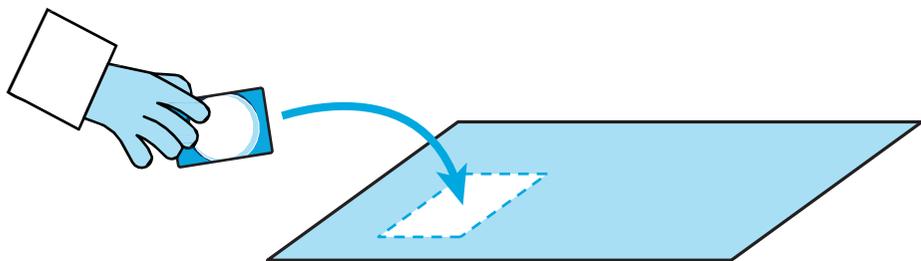


Jouer au jeu

1 Première partie

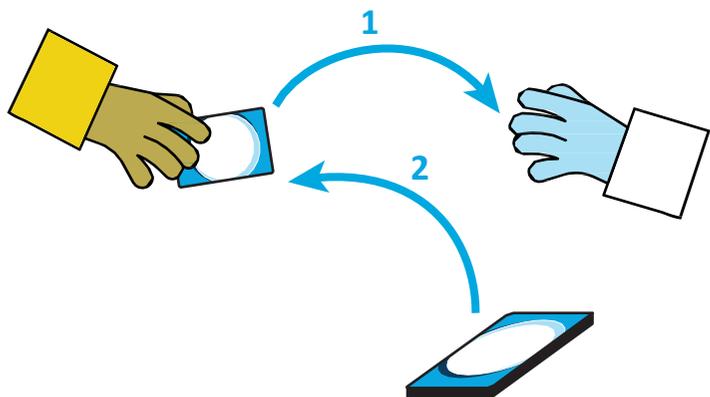
Mères et pères

Placez la carte d'un aliment sur la table. C'est le premier ingrédient de votre repas.



Belle-mère

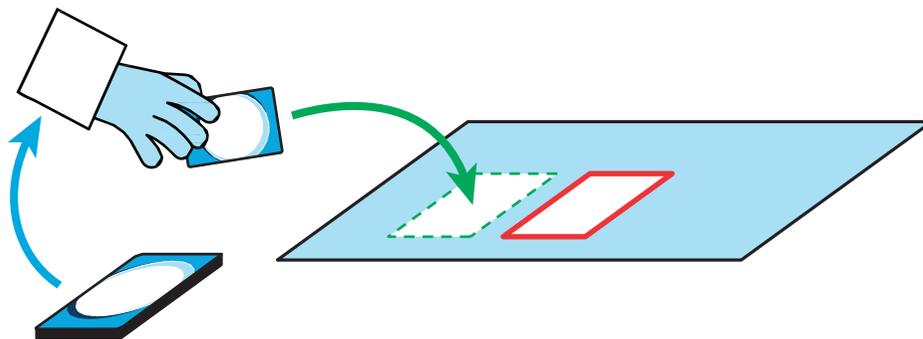
Il est possible d'offrir l'une de vos cartes d'aliments à un autre joueur pour l'aider à composer un bon repas. Choisissez ensuite une nouvelle carte dans le paquet des catégories d'aliments.



2 Parties subséquentes

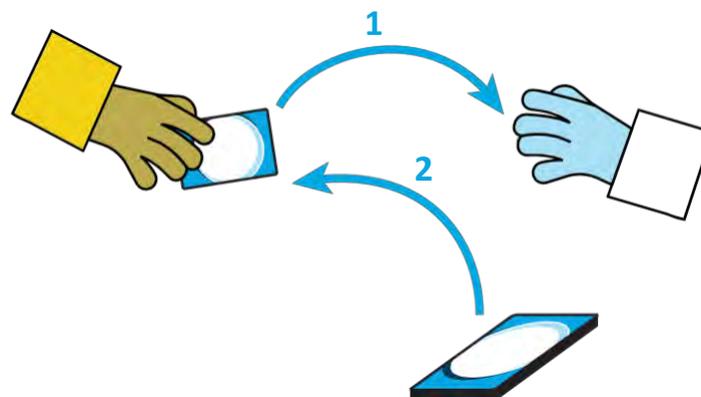
Mères et pères

Il est possible d'offrir l'une de vos cartes d'aliments à un autre joueur pour l'aider à composer un bon repas. Choisissez ensuite une nouvelle carte dans le paquet des catégories d'aliments.



Belle-mère

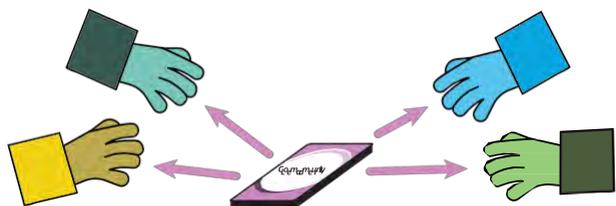
Il est possible d'offrir l'une de vos cartes d'aliments à un autre joueur pour l'aider à composer un bon repas. Choisissez ensuite une nouvelle carte dans le paquet des catégories d'aliments.



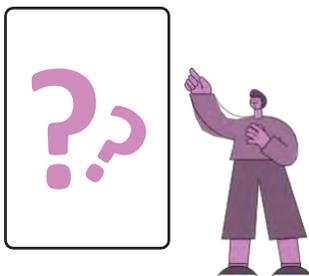
3 Dernière partie

Lorsque l'un des joueurs a joué l'un des aliments des quatre différentes catégories, tous les joueurs peuvent alors prendre part à une partie spéciale.

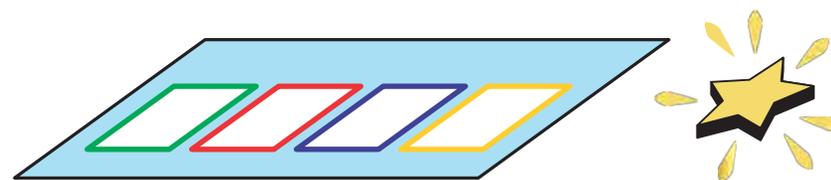
Tous les joueurs choisissent une carte dans le paquet leader communautaire. L'un des joueurs se retrouvera avec la carte **Leader communautaire**. Les autres joueurs auront des cartes « Pas un leader communautaire ».



Le joueur qui tire la carte **Leader communautaire** doit évaluer si le joueur qui a rassemblé les aliments de chacune des quatre catégories remporte cette partie, en posant les questions au verso de la carte **Leader communautaire**.

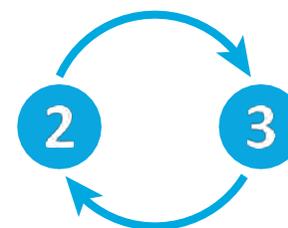


Une fois que le joueur a répondu à ces questions, le **Leader communautaire** peut attribuer une étoile pour approuver le repas comme étant diversifié et bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois, ou le **Leader communautaire** peut demander au joueur d'ajouter un autre aliment d'une catégorie spécifique.



4 Victoire !

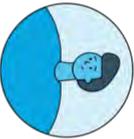
Après la partie finale, le jeu continue et chaque joueur repasse par les étapes 2 et 3 jusqu'à ce que l'un des joueurs remporte la partie, en composant avec succès un petit-déjeuner, un déjeuner, une collation et un dîner pour un enfant de 6 à 24 mois.



Dans la version courte du jeu, les joueurs doivent seulement préparer le déjeuner et le dîner pour un enfant de six à 24 mois.

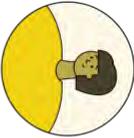


Mère



Père

Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de préparer un repas bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois en choisissant les ingrédients parmi les quatre catégories d'aliments disponibles.

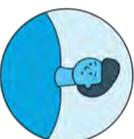


Belle-mère

A chaque partie, il leur sera possible d'aider une mère/un père à composer le repas en lui offrant une carte ingrédient qui pourrait lui manquer pour gagner.



Mère



Père

Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de préparer un repas bénéfique pour la santé d'un enfant de 6 à 24 mois en choisissant les ingrédients parmi les quatre catégories d'aliments disponibles.



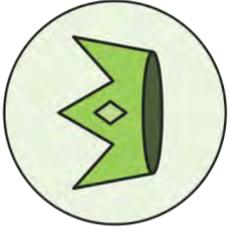
Belle-mère

A chaque partie, il leur sera possible d'aider une mère/un père à composer le repas en lui offrant une carte ingrédient qui pourrait lui manquer pour gagner.



Personnage

Personnage



Leader du jeu

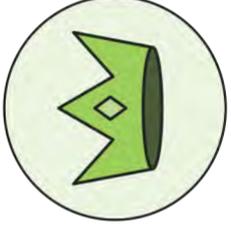
Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de vous assurer que chacun joue correctement.



Il pourra évaluer au cours d'une partie spéciale si le joueur qui a rassemblé les aliments de chacune des quatre catégories remporte la partie, en posant les questions au verso de la carte Leader communautaire.



Leader communautaire



Leader du jeu

Votre objectif dans le cadre de ce jeu est de vous assurer que chacun joue correctement.



Il pourra évaluer au cours d'une partie spéciale si le joueur qui a rassemblé les aliments de chacune des quatre catégories remporte la partie, en posant les questions au verso de la carte Leader communautaire.



Leader communautaire

Leader du jeu



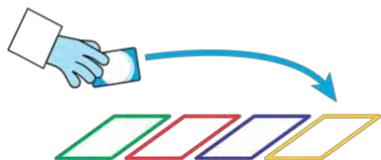
Leader du jeu



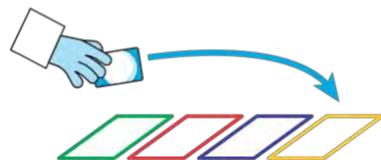




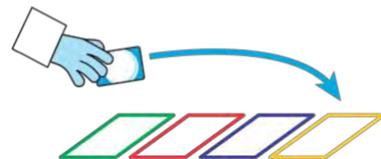
Mère



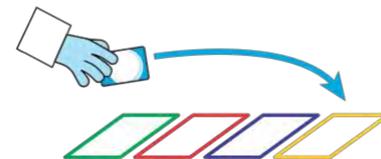
Mère



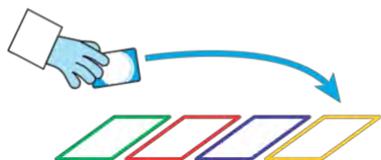
Mère



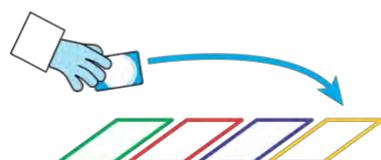
Mère



Père



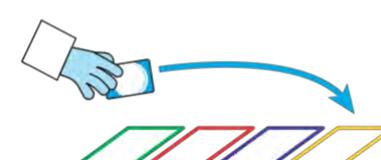
Père



Père



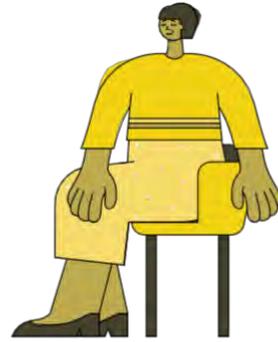
Père



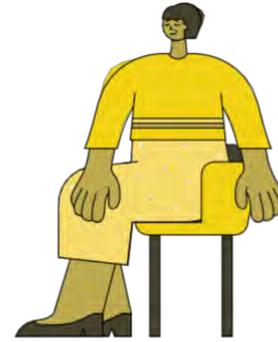




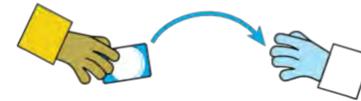
Belle-mère



Belle-mère



Belle-mère



Leader communautaire

Veillez poser au joueur les deux questions suivantes :

De quel type de repas s'agit-il ?

Comment cuisineriez-vous ce repas ?

N'oubliez pas de mentionner que de façon idéale, un repas doit contenir des ingrédients de chacune des QUATRE catégories d'aliments disponibles.



Leader communautaire

Veillez poser au joueur les deux questions suivantes :

De quel type de repas s'agit-il ?

Comment cuisineriez-vous ce repas ?

N'oubliez pas de mentionner que de façon idéale, un repas doit contenir des ingrédients de chacune des QUATRE catégories d'aliments disponibles.



Leader communautaire

Veillez poser au joueur les deux questions suivantes :

De quel type de repas s'agit-il ?

Comment cuisineriez-vous ce repas ?

N'oubliez pas de mentionner que de façon idéale, un repas doit contenir des ingrédients de chacune des QUATRE catégories d'aliments disponibles.

**Leader
communautaire**

**Pas un leader
communautaire**

**Catégorie
d'aliments**



Fruits et légumes



Carottes : Renforce les os et maintient stable le niveau de sucre dans le sang

Carottes



Fruits et légumes



Pastèque: Permet de rester hydraté

Pastèque



Fruits et légumes



Moringa : Favorise la guérison de l'organisme

Moringa



Fruits et légumes



Papaye : Réduit le risque de maladie du coeur

Papaye



Fruits et légumes



Feuilles de baobab : Réduit la fièvre et renforce le système immunitaire

Feuilles de baobab



Fruits et légumes



Feuilles de citrouilles : Améliore la vue et favorise la santé de la peau et des cheveux

Feuilles de citrouilles



Fruits et légumes



Orange : Renforce le système immunitaire

Orange



Fruits et légumes



Tomates : Réduit le risque de maladie cardiaque et de cancer

Tomates



**Catégorie
d'aliments**



Fruits et légumes



Feuilles de jute : Réduit l'inflammation, favorise la santé des os et renforce le système immunitaire

Feuilles de jute



Fruits et légumes



Gombo : Réduit le risque de maladies graves telles que le cancer, le diabète, l'accident vasculaire cérébral et les maladies du coeur

Gombo



Fruits et légumes



Epinards : Protège des virus et des bactéries

Epinards



Origine animale



Boeuf : Améliore la circulation du sang, l'immunité et la guérison

Boeuf



Fruits et légumes



Laitue : Améliore l'hydratation et la vue

Laitue



Fruits et légumes



Citrouille : Protège la vue

Citrouille



Origine animale



Chèvre : Améliore la circulation du sang, l'immunité et la guérison

Chèvre



Origine animale



Yaourt : Améliore la dépense énergétique

Yaourt



**Catégorie
d'aliments**



Origine animale



Poulet : Améliore la densité minérale osseuse et renforce les os

Poulet



Origine animale



Pintade : Contient un faible taux de cholestérol et de matière grasse

Pintade



Origine animale



Crevettes : Améliore le développement du cerveau

Crevettes



Origine animale



Escargot : Aide le système immunitaire à combattre les maladies et renforce la vue

Escargot



Origine animale



Poisson : Améliore la vue et la santé des yeux

Poisson



Origine animale



Bélier : Apporte de l'énergie, favorise la perte de poids et réduit le niveau de cholestérol et de lipide dans

Bélier



Origine animale



Oeuf : Favorise la santé des os et des dents

Oeuf



Origine animale



Lait : Préviene la fracture des os

Lait



**Catégorie
d'aliments**



Origine animale



Poisson séché : Améliore la vue et la santé des yeux

Poisson séché



Origine animale



Sauterelle : Améliore la santé du système nerveux

Sauterelle



Haricots, noix et céréales



Niébé : Renforce le système immunitaire

Niébé



Haricots, noix et céréales



Arrachide : Source de bonne graisse, de protéines et de fibres

Arrachide



Haricots, noix et céréales



Haricot : Prévient la graisse dans le foie

Haricot



Haricots, noix et céréales



Fève de soja : Réduit le risque d'avoir plusieurs problèmes de santé, notamment les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux

Fève de soja



Haricots, noix et céréales



Noix de Bambara : Préviennent la malnutrition

Noix de Bambara



Haricots, noix et céréales



Noix de cajou : Renforce la santé du cerveau, du système immunitaire et des os

Noix de cajou



**Catégorie
d'aliments**



Haricots, noix et céréales



Graine de melon : Permet de renforcer le système immunitaire

Graine de melon



Haricots, noix et céréales



Caroubes : Améliore la vue et réduit le risque d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral et de diabète

Caroubes



Haricots, noix et céréales



Haricot vert : Permet de conserver la santé et la force des os

Haricot vert



Haricots, noix et céréales



Graines d'ogbono : Prévient la constipation

Graines d'ogbono



Haricots, noix et céréales



Graine de sesame : Réduit l'inflammation

Graine de sesame



Haricots, noix et céréales



Petit pois : Renforce le système immunitaire

Petit pois



Haricots, noix et céréales



Noix de coco : Améliore la santé du coeur et favorise la perte de poids et la digestion

Noix de coco



Aliments de base



Garri : Apporte de l'énergie et refroidit le corps

Garri





**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



Aliments de base



Riz : Réduit le taux de cholestérol et le risque de maladie du coeur et d'accident vasculaire cérébral

Riz



Aliments de base



Fonio : Réduit le risque de maladie du coeur et du cancer de l'estomac

Fonio



Aliments de base



Blé de guinée : A des propriétés anti-inflammatoires

Blé de guinée



Aliments de base



Igname : Améliore les fonctions cérébrales

Igname



Aliments de base



Maïs : Prévient les maladies telles que le cancer et les maladies du coeur

Maïs



Aliments de base



Millet : Maintien la santé cardiovasculaire

Millet



Aliments de base



Macabo : Renforce la santé générale et réduit le risque des différents types de cancer

Macabo



Aliments de base



Patate douce : Favorise une bonne santé

Patate douce





**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



**Catégorie
d'aliments**



Aliments de base



Pomme de terre : Guérit l'inflammation

Pomme de terre



Aliments de base



Plantain: Soutien la fonction immunitaire

Plantain



Aliments de base



Blé: Apporte de l'énergie

Blé



Aliments de base



Pâtes alimentaires : Soulage les problèmes d'estomac et peut contribuer à réduire le cholestérol

Pâtes alimentaires



