



RÈGLES DU JEU GAME OF FOOD

1. LA STRATÉGIE GOOD FOOD

L'alimentation est, à Bruxelles et partout dans le monde, un enjeu majeur pour l'environnement. En 2016, la stratégie « Good Food – Vers un système alimentaire durable en Région de Bruxelles-Capitale » a été lancée, et renouvelée en 2022. Ses objectifs prioritaires sont d'améliorer l'**accès de tous à la « Good Food »**, c'est-à-dire une **alimentation saine, locale et de saison** qui prévoit un **prix juste pour le producteur**, de soutenir les emplois liés à la Good Food à Bruxelles et de diminuer le gaspillage alimentaire.

Bruxelles Environnement a créé le jeu Game of Food pour impliquer les jeunes dans leurs choix alimentaires. Grâce à ce jeu, ils découvriront avec quels ingrédients remplir leur assiette pour qu'elle soit une assiette « Good Food » !

2. LA DYNAMIQUE DE GAME OF FOOD

Ce jeu est une première découverte de l'alimentation durable. Il est conçu pour une classe d'élèves à partir de 12 ans. Il n'est absolument pas nécessaire d'avoir des connaissances préalables pour l'animer. Toutes les informations utiles sont données et se découvrent tout en jouant. Le rôle d'animateur peut tout aussi bien être tenu par l'enseignant que par un animateur, un parent ou même un élève.

Le jeu est précédé d'une introduction qui permet aux élèves de découvrir les catégories de la Good Food et pouvoir ainsi remplir au mieux leur assiette.

Ensuite, le jeu peut commencer et les élèves « avertis » peuvent faire leur marché.

Le jeu peut facilement s'adapter à un autre public et/ou une autre situation.

3. LES COMPOSANTS DU JEU

- 1 plateau de jeu (à imprimer 1 fois par équipe)
- 1 poster « Mon assiette Good Food »
- 6 fiches thématiques et leur note complémentaire présentant des impacts de l'alimentation sur l'environnement
- 83 cartes ingrédients
- 150 jetons « carotte »
- 42 cartes de mise
- 7 cartes « pouvoirs spéciaux »
- 1 grand calendrier des fruits et légumes de saison
- Une série de documents complémentaires :
 1. 1 fiche activité « Organisation d'un repas Good Food »
 2. 1 contrat d'engagement
 3. 1 fiche d'information pour les parents « La Good Food à Bruxelles »
 4. 1 fiche « Pour aller plus loin »

4. GAME OF FOOD

A. Préparation

Répartissez les élèves en 6 équipes et disposez-les en arc de cercle dans la classe face à un tableau.
Tous les joueurs doivent pouvoir voir le tableau.

B. Durée

Le jeu se déroule en 2 phases :

- L'introduction du jeu via le questionnement des élèves et la présentation des 6 catégories « Good Food ». (60 minutes)
- Le jeu proprement dit avec « l'achat des aliments », la présentation des menus et le comptage des points. (60 minutes)

L'introduction du jeu peut être dissociée du jeu proprement dit si le timing est limité.

De même, le nombre de tours de mise durant le jeu peut être adapté au temps disponible. 5 à 7 tours de mise sont possibles. Nous préconisons un minimum de 5 tours pour composer un menu d'au moins 5 ingrédients.

C. L'introduction au jeu

a) L'animateur questionne les élèves sur les liens qu'ils font entre l'alimentation et l'environnement :

Par exemple :

- Savez-vous d'où vient votre nourriture ?
- Quelles différences peut-il y avoir entre les aliments ? (mode de culture, origine, saison, label, etc.)
- Est-ce qu'on produit assez de nourriture dans le monde ?
- Est-ce que l'alimentation a évolué par rapport à l'époque de vos grands-parents ?
- ...

L'objectif n'est pas d'obtenir les bonnes réponses mais de faire émerger les représentations du groupe.

b) Explication des 6 « Catégories Good Food » :

Pour comprendre et se familiariser avec les différentes catégories de la Good Food, donnez une fiche thématique et sa note complémentaire à chaque équipe. Chaque double fiche présente un impact négatif de l'alimentation sur l'environnement. A chaque double fiche correspond une solution : une des 6 catégories Good Food.

Après un temps de préparation, chaque équipe, à tour de rôle, fait une petite présentation pour tous les élèves du contenu de ses deux fiches et des éléments qui l'ont marquée. Après chaque présentation, toute la classe cherche la catégorie de l'assiette « Good Food » qui correspond à la solution des fiches thématiques présentées.

Il est recommandé que l'animateur lise ces fiches en préparation du jeu car les élèves n'en présenteront qu'une partie. L'animateur pourra ainsi compléter l'information donnée par les groupes aux autres élèves.

D. Le jeu

a) But :

Concocter un menu savoureux comme une vraie équipe de chefs étoilés et obtenir le plus de « carottes » !
Comment ?

- En choisissant des ingrédients qui remplissent un maximum de catégories de l'assiette « Good Food ». Une carotte est donnée par catégorie rencontrée. Un seul ingrédient peut remplir plusieurs catégories. Aux enfants de deviner les ingrédients qui leur rapporteront le plus de carottes !
- En obtenant un bonus si toutes les catégories de l'assiette « Good Food » sont remplies par au moins une carotte.
- En présentant le menu qui aura le plus de succès auprès des autres équipes (gourmand, original, équilibré,...).

LES POINTS GOOD FOOD

Chaque ingrédient acheté par une équipe peut lui rapporter des points selon qu'il répond ou non à une catégorie Good Food. Quelques petites précisions sur ces catégories :

STOP AU GASPI

On peut remporter de deux manières des points « anti gaspi » : soit en évitant de jeter des aliments, soit en évitant des emballages inutiles.

VARIER LES PROTÉINES

On remporte des points lorsqu'on choisit des protéines qui ont un impact faible sur l'environnement. Pour les repérer, les élèves peuvent s'aider de la fiche info sur les protéines présentée par l'équipe « Varier les protéines ».

FAIT AVEC RESPECT

On remporte des points quand les produits sont certifiés : respect animal, des travailleurs (commerce équitable) ou de la nature (bio).

FAIT MAISON

S'applique aux bons petits plats « faits maison » mais aussi aux légumes issus de son propre potager ! Dans cette catégorie, on peut donc parfois gagner deux points.

PRODUITS LOCAUX

C'est ce qui est produit et/ou transformé en Belgique ou dans les pays limitrophes (France, Pays-Bas, Allemagne). On peut ainsi parfois gagner deux points dans cette catégorie. Par exemple, le jus de pommes belges : les pommes sont produites en Belgique, le jus de pommes est fabriqué en Belgique.

DE SAISON

Ne s'applique qu'aux fruits et légumes. Bien évidemment, c'est toujours la saison quelque part dans le monde ! Donc les fruits et légumes rapporteront seulement des points « saison » s'ils sont produits en Belgique ou dans les pays limitrophes (France, Pays-Bas, Allemagne).

b) Démarrage :

Distribuez à chaque équipe 1 plateau de jeu, 6 cartes de mise et 1 carte « pouvoirs spéciaux ». Accrochez 9 cartes ingrédients au tableau.

Il est important que seule la face avec l'ingrédient soit visible. Le dos de la carte, où se trouvent les points, doit rester caché jusqu'au moment où les équipes ont choisi leur ingrédient.

L'objectif est aussi de faire un menu équilibré. Aussi les 83 cartes ingrédients sont réparties en fonction de la pyramide alimentaire : boisson, féculent, protéines, sucre et graisse, laitage, fruits et légumes. Il y a donc par exemple plus de cartes « fruit et légumes » que de cartes « sucrerie et graisse ». En mélangeant bien les cartes, l'équilibre entre les différentes catégories devrait se faire naturellement. Il est toutefois recommandé que l'animateur veille à ce que toutes les catégories de la pyramide alimentaire soient présentes dans les 9 cartes affichées.

c) Déroulement :

PARTIE 1

Les équipes vont devoir, chacune à leur tour, choisir une carte ingrédient parmi les 9 cartes affichées au tableau. Pour déterminer le tour de passage, chaque équipe choisit une carte de mise et la lève en même temps que les autres. Si une équipe veut utiliser une de ses cartes « pouvoirs spéciaux », elle la joue à ce moment. L'équipe qui a misé le plus grand nombre commencera (sauf si une carte « pouvoirs spéciaux » indique l'inverse, la première équipe est alors celle avec la plus petite mise).

Chaque équipe envoie un « acheteur » au tableau et ceux-ci se mettent en file indienne selon l'ordre des cartes de mise. L'« acheteur » de la première équipe choisit une carte ingrédient en espérant qu'elle lui rapporte le plus de carottes possibles sur son plateau et qu'elle lui permette de composer un délicieux menu !

Le nombre de carottes gagnées par ingrédient est indiqué au dos des cartes : l'animateur donne les carottes gagnées aux « acheteurs » qui les placent chacun sur leur plateau. Chaque « acheteur » fait pareil pour son équipe. L'animateur reprend à chaque fois les cartes de mise utilisées.

Une fois que les 6 équipes ont choisi leur ingrédient et placé les « carottes » sur le plateau, l'animateur défasse les 3 ingrédients restant au tableau et accroche 9 nouvelles cartes ingrédients pour le second tour, en veillant toujours à ce que toutes les catégories de la pyramide alimentaire soient bien présentes. Les équipes misent à nouveau et de nouveaux « acheteurs » sont envoyés au tableau pour choisir un ingrédient et récolter des carottes. Ainsi de suite pendant les 6 tours de mise.

→ Points

Quand il n'y a plus de cartes de mise et que les équipes composent leurs menus, l'animateur note le nombre de carottes de chaque équipe au tableau :

- a) les carottes gagnées par les ingrédients et placées sur le plateau
- b) un bonus de 5 carottes s'il y a au moins une carotte dans chaque catégorie du plateau.

PARTIE 2

Chaque équipe va ensuite présenter le menu concocté à partir des ingrédients récoltés de manière à donner envie aux autres équipes de le manger !

L'animateur note les menus au tableau.

→ Points

Quand tous les menus ont été présentés, chaque équipe attribue chacune à son tour 5 à 1 carottes aux menus des autres équipes : 5 au meilleur menu, 4 au second et ainsi de suite.

Total des points

Les carottes des deux parties du jeu sont alors comptabilisées et l'animateur annonce les résultats et l'équipe gagnante !

5. LA SUITE

Ça y est, vos élèves ont découvert ce qu'était la Good Food et quels étaient les critères à prendre en compte lors de l'achat de nourriture ! Pour leur permettre de participer au mouvement Good Food à Bruxelles et de s'engager pour leur alimentation, vous pouvez :

- leur proposer de remplir un contrat d'engagement et/ou de partager ce qu'ils viennent de découvrir avec leurs parents via la fiche d'info parents ;
- passer de la théorie à la pratique en organisant un repas de classe « Good Food » !

Pour d'autres idées, consultez la fiche « Pour aller plus loin » dans les documents complémentaires et n'oubliez pas de partager vos activités Good Food avec les autres écoles bruxelloises. Une photo, un petit descriptif, le tout envoyé à info@bubble.brussels.





MÉMO DE L'ANIMATEUR

LE JEU GAME OF FOOD

But du jeu :

Faire découvrir aux jeunes les principes d'une alimentation durable (« Good Food ») tout en les encourageant à composer un menu attractif, équilibré et respectueux de l'environnement.

Les équipes gagnent des « carottes » en sélectionnant des ingrédients qui répondent aux critères Good Food et en proposant un menu apprécié par les autres participants.

Public cible :

- À partir de 12 ans.
- Classe ou groupe d'environ 24 à 30 participants répartis en 6 équipes.

Durée indicative :

- Phase 1 : Découverte de la Good Food : ≈ 60 minutes
- Phase 2 : Jeu d'achat des ingrédients et présentation des menus : ≈ 60 minutes

ÉTAPE 1 : PREPARER LE MATÉRIEL

Prévoir :

- 1 plateau par équipe
- Les cartes ingrédients
- Des aimants pour afficher les cartes ingrédients
- Les cartes de mise
- Les cartes « pouvoirs spéciaux »
- Les jetons « carotte »
- Les 6 fiches thématiques et leurs notes complémentaires

Installation de la salle :

- Former 6 équipes.
- Installer les équipes face au tableau.
- Veiller à ce que tous puissent voir les cartes affichées.
- Préparer les fiches ingrédients à afficher au tableau durant le jeu
- Afficher le calendrier des saisons

ÉTAPE 2 : INTRODUIRE LE THÈME

Lancer la discussion en questionnant les participants avec des questions types:

- *D'où pensez-vous que vient notre nourriture ?*
- *Quels impacts l'alimentation peut-elle avoir sur l'environnement ?*
- *Y'a-t-il un lien entre alimentation et environnement, climat, justice sociale, santé, etc. ?*
- *Est-ce que certains aliments sont-ils plus durables que d'autres ? est-ce que certains aliments sont meilleurs pour la santé des humains que d'autres ?*
- *Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ? A l'échelle mondiale, quels seraient les problèmes que génèrent le gaspillage alimentaire ?*
- *Que signifie manger « local » ?*
- *Que signifie manger de saison ?*

L'objectif n'est pas d'obtenir les bonnes réponses mais de faire émerger les représentations du groupe.

ÉTAPE 3 : DÉCOUVRIR LES 6 CATÉGORIES GOOD FOOD

Distribuer à chaque équipe :

- 1 fiche thématique
- sa note complémentaire associée

Chaque équipe :

- Lit ses documents.
- Prépare une courte présentation.
- Présente les principaux constats au reste de la classe.

Après chaque présentation, le groupe identifie la solution proposée parmi les catégories Good Food.

Astuces d'animation : Lire les 6 fiches thématiques avant la séance afin de pouvoir compléter les informations apportées par les élèves.

ÉTAPE 4 - LANCER LE JEU

Distribution du matériel

Chaque équipe reçoit :

- 1 plateau de jeu
- 6 cartes de mise
- 1 carte « pouvoir spécial »

L'animateur affiche :

- le calendrier des saisons
- 9 cartes ingrédients. Seule la face « ingrédient » est affichée, le recto de la carte qui mentionne les points reste cachée jusqu'à ce que les équipes aient fait leur choix.

Astuces d'animation : Veiller à ce que les cartes affichées représentent bien différentes catégories de la pyramide alimentaire.

LES POINTS GOOD FOOD

Chaque ingrédient acheté par une équipe peut lui rapporter des points selon qu'il répond ou non à une catégorie Good Food. Quelques petites précisions sur ces catégories :

STOP AU GASPI

2 possibilités de gagner des carottes : soit en évitant de jeter des aliments, soit en évitant des emballages inutiles.

VARIER LES PROTÉINES

On gagne des carottes en choisissant des protéines à faible impact environnemental.

FAIT AVEC RESPECT

On remporte des carottes quand les produits sont certifiés : respect animal, des travailleurs (commerce équitable) ou de la nature (bio).

FAIT MAISON

2 possibilités de gagner des carottes : avec des préparations maison et/ou avec des produits issus du potager

PRODUITS LOCAUX

2 possibilités de gagner des carottes : avec ce qui est produit et/ou transformé en Belgique ou dans les pays limitrophes (France, Pays-Bas, Allemagne).

DE SAISON

On remporte des carottes avec les fruits et légumes de saison ET produits en Belgique ou dans les pays limitrophes (France, Pays-Bas, Allemagne).

ÉTAPE 5 : L'ACHAT DES INGRÉDIENTS

Objectif : Constituer un menu qui rapporte un maximum de carottes tout en restant appétissant et équilibré.

Déroulement d'un tour :

1. Miser

- Toutes les équipes choisissent une carte de mise simultanément.
- Lorsque les équipes ont toutes choisies leur carte, elles la lèvent simultanément
- Si elles le souhaitent, elles utilisent leur carte « pouvoir spécial ».

2. Déterminer l'ordre de passage

- L'équipe ayant la plus forte mise choisit en premier. L'ordre de passage pour le choix de la carte ingrédient est déterminé en fonction des chiffres indiqués sur les cartes de mise.
- Sauf effet contraire d'un pouvoir spécial.

3. Choisir un ingrédient

- Chaque équipe envoie un « acheteur » au tableau pour choisir une carte ingrédient.
- Les acheteurs sélectionnent une carte selon l'ordre établi.

Astuces d'animation : Encourager les élèves à justifier leurs choix alimentaires et à débattre des impacts environnementaux.

4. Révéler les points

- L'animateur consulte le verso de la carte.
- Il distribue les carottes gagnées selon les catégories Good Food remplies par l'ingrédient.
- l'équipe place les carottes dans la catégorie Good Food correspondante sur son plateau de jeu

5. Préparer le tour suivant

- Les 3 cartes restantes sont retirées.
- 9 nouvelles cartes sont affichées.
- On recommence un nouveau tour.

Réaliser au minimum 5 tours et idéalement 7 tours.

ÉTAPE 6 : COMPTER LES POINTS GOOD FOOD

À la fin des achats, comptabiliser :

1. Les carottes obtenues grâce aux ingrédients
2. Le bonus Good Food

Attribuer +5 carottes si l'équipe possède au moins une carotte dans chacune des catégories du plateau.

3. Le bonus Menu Gourmand

PRÉSENTATION DES MENUS :

Chaque équipe présente son menu. Elles peuvent imaginer comment elles vont cuisiner les ingrédients qu'elles ont acheté, elles peuvent ajouter des produits qui se trouvent habituellement dans les armoires etc. L'objectif est de donner envie aux autres équipes de goûter leur menu.

VOTE DES ÉQUIPES :

Après les présentations des menus, chaque équipe reçoit 15 carottes qu'elle va attribuer aux différentes équipes

- 5 carottes au menu préféré
- 4 carottes au deuxième
- 3 carottes au troisième
- 2 carottes au quatrième
- 1 carotte au cinquième

L'équipe ne vote pas pour son propre menu.

ÉTAPE 7 : DÉSIGNER L'ÉQUIPE GAGNANTE

Additionner :

- les points Good Food
- les bonus
- les votes des autres équipes

L'équipe qui obtient le plus de carottes remporte la partie.

