

Bijoux nutrition

Art visuel et manuel



Bijou

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 4 à 6

1

Contexte

Avec pour objectif d'attirer l'attention des enfants sur la globalité de la nutrition, alimentation et activité physique, faire réaliser des objets pour confectionner des bijoux permet de valoriser la diversité des éléments de nutrition qui composent les temps du petit déjeuner et du goûter. La recommandation nutritionnelle est de valoriser les familles nutritionnelles socles à savoir pour l'alimentation, les pains et céréales, les fruits et légumes, l'eau du robinet et pour l'activité physique, les déplacements actifs, les loisirs actifs et les activités sportives.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Accompagnement des enfants pour des productions artistiques

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Connaître une diversité d'éléments des familles nutritionnelles socles en alimentation et activité physique

Objectifs pédagogiques

- Choisir les éléments préférés en alimentation et activité physique pour les temps du petit déjeuner et du goûter
- Représenter graphiquement en pâte les objets de décoration nutrition pour des bijoux



Matériel et préparation

- Pâte polymère utilisée pour la fabrication de petits objets décoratifs de différentes couleurs : blanche, noire, rouge, jaune, bleue. Les autres couleurs se font avec ces couleurs primaires, l'orange avec le rouge et le jaune, le vert avec le jaune et le bleu et le violet avec le bleu et le rouge.

Ou pâte à faire soi-même : dans un bol mettre 4 cs (cuillère à soupe) de farine, 4 cs d'huile, 3 cs de vinaigre puis ajouter la gouache et terminer avec 1cc (cuillère à café) d'eau et 2 cc de sel. La pâte sèche à l'air libre.

- Du petit matériel pour travailler la pâte comme de la pâte à modeler : petits couteaux en plastique, cure-dents, rouleaux...
- Du matériel pour bijou : fermoirs et cordelettes pour colliers et bracelets, support de bagues, de boucles d'oreille...
- En facultatif des exemples de dessins stylisés pour représenter les fruits et légumes, les céréales, l'eau et les activités physiques.

Déroulement

Séance 1

Définition des éléments de nutrition à transformer en bijoux

Plusieurs possibilités pour définir les éléments de nutrition à réaliser pour confectionner des bijoux :

-soit par un portrait chinois : si tu étais de la nutrition, manger et bouger, qu'est ce que tu serais pour le temps du petit déjeuner ou le temps du goûter (sans oublier l'activité physique) ?

-ou en déclinant les lettres du prénom ou du nom en élément de la nutrition manger bouger

Chaque enfant écrit ou dessine son portrait nutritionnel en listant les éléments à réaliser composant le ou les bijoux.

Synthèse des choix nutritionnels, une photographie globale des portraits nutritionnels.

A l'aide d'un tableau avec en abscisse les familles nutritionnelles : fruits et légumes, pain, céréales et féculents, eau et boissons, activités physiques de déplacements, activités physiques de loisirs et de sports, décomposer en ordonnées les portraits nutritionnels des enfants pour réaliser une photographie globale des choix des enfants (voir le tableau ci-après).

Il s'agit ensuite de compter le nombre d'éléments par familles nutritionnelles et d'observer les familles les plus choisies ainsi que la diversité dans chaque famille.



	Fruits et légumes	Pain et céréales	Boissons	Déplacements actifs	Loisirs actifs	Sports	Total
Portrait 1							
Portrait 2							
Total							

La recommandation nutritionnelle est de représenter en objets décoratifs autant d'éléments de l'alimentation que de l'activité physique.

Séances 2 à 6

3

Réalisations artistiques des objets composant les bijoux de nutrition en pâte de décoration

Du petit matériel pour façonner les décors de bijoux :

- Le couteau plastique sert à prélever proprement des portions de pâte et à découper des formes.
- Les cure-dents permettent de réaliser des motifs en relief ou de percer vos éléments composant les bijoux. Ils sont également utilisés lors de la cuisson ou du séchage si vous fabriquez des perles, pour éviter que le perçage ne se referme et conserver une perle bien ronde.
- Avec le rouleau vous étalez des boules de pâtes pour réaliser des bandes et des plaques fines, elles sont nécessaires à la réalisation des canes.

La technique est celle de la pâte à modeler : faire des boules, des rouleaux, des formes... les assembler pour réaliser des fruits comme des pommes, cerises, fraises, raisins ou des légumes comme des tomates, de la salade, des poireaux, des radis, des carottes, des choux ou des pains en boule, en baguette, en tranche et des activités physiques comme des balles ou ballons, des raquettes, des vélos, des trottinettes, des rollers, des planches à roulettes, des planches de ski... Des formes stylisées peuvent aider à représenter en volume les éléments nutrition pour les bijoux.

Montage des objets en bijoux

Pour le montage des objets décoratifs en colliers et bracelets, il existe toutes sortes de fil en cuir, en coton, en laine, en nylon, en métal très fin ou gainé de plastique couleur. Des supports de récupération sont à créer comme découper des bandes de vieux tissus ou de matériaux plastiques, les assembler en fines nattes. Du bijou que vous comptez réaliser dépendra le choix que vous ferez du fil.

Pour les autres bijoux, bagues, broches, pin's, il existe des supports pour coller, enfiler ou accrocher les éléments ou récupérer des supports existants ou en fabriquer.

Variantes

D'autres objets décoratifs symbolisant des éléments de nutrition peuvent être réalisés avec cette technique de pâte décorative :

- soit des productions individuelles pour chaque enfant : porte clé, objets de décoration type petite vitrine, poster en relief...



-soit des productions collectives : pour des décors de spectacle de marionnettes, pour une exposition sous forme de mini étagères, plateaux, tableaux pour traduire en objet les repères nutritionnels d'une journée ou pour représenter les rythmes nutritionnels d'une journée, repas et temps d'activité physique.

Ressources : photos et vidéo

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et alimentation / Plaisir et activité physique

4

Recommandations nationales

ALIMENTATION

Fruits et légumes

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit

Boissons

De l'eau à volonté

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

