

Chapeaux nutrition des 4 saisons

Art visuel et manuel



Chapeau

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 5

1

Contexte

Décliner les éléments socles de la nutrition, fruits et légumes et céréales pour l'alimentation et les activités de déplacements actifs, de loisirs actifs et de sports pour l'activité physique selon les saisons permet de favoriser la connaissance d'une diversité de pratiques nutritionnelles et de respecter le rythme des saisons.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :
Accompagnement pour des productions artistiques

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer la curiosité des enfants vers différentes cultures nutritionnelles selon les saisons

Objectifs pédagogiques

- Choisir des éléments de nutrition pour décorer des chapeaux selon les saisons
- Réaliser des chapeaux nutrition des 4 saisons



Matériel et préparation

- Deux types de matériel pour la réalisation d'un chapeau
 - des assiettes en carton, blanches ou colorées
 - 2 feuilles (24 x 32 cm) de papier blanc ou de couleur
- Du carton, des papiers imprimés, de la peinture, des feutres, des gommettes, de la feutrine, du tissu, de la laine, du papier de couleur, du fil chenille, un crayon noir, des ciseaux, de la colle, du scotch

Déroulement

Séance 1

Définition des éléments de nutrition pour décorer les chapeaux

Plusieurs possibilités pour définir les éléments de nutrition à réaliser pour décorer des chapeaux

- A partir d'un portrait chinois : si tu étais de la nutrition, manger et bouger, qu'est ce que tu serais en hiver, ou en été, ou au printemps, ou en automne ?

- A partir de livres d'histoire sur la nutrition selon les saisons

- A partir des tableaux des 4 saisons d'Arcimboldo pour l'alimentation

Chaque enfant choisit une saison et définit les éléments de décor nutritionnel à réaliser en décoration du chapeau.

Construction d'un imagier des 4 saisons

A l'aide d'un tableau avec en abscisse les familles nutritionnelles : fruits et légumes, céréales et féculents, activités de déplacements actifs, activités physiques de loisirs et de sports, inscrivez en ordonnées les choix nutritionnels des enfants selon les saisons.

	Fruits et légumes	Céréales et féculents	Activités physiques de déplacements	Activités physiques de loisirs et de sports
Printemps				
Été				
Automne				
Hiver				

Séance 2

Construction des chapeaux avec 2 variantes

A partir d'assiette : plier doucement l'assiette en 2 et découper pour évider le centre en ajustant au diamètre de la tête de l'enfant.

A partir de pliage, préparation du chapeau...

- Poser les deux feuilles de papier l'une sur l'autre, plier le coin supérieur droit vers le centre de la feuille puis le coin supérieur gauche.
- Retourner le travail, rabattre le bas de la feuille vers la pointe du chapeau.
- Plier les rabats dépassant de chaque côté du chapeau et les coller pour obtenir un triangle.



Ce chapeau de papier peut être porté en triangle comme un chapeau de pirate, mais il peut aussi être porté les pointes devant et derrière comme le chapeau de robin des bois.

Séances 3 à 4

A partir de l'imagier des 4 saisons, les enfants choisissent une saison et composent les éléments de décoration de leur chapeau avec la recommandation de représenter au moins un élément de chacune des 4 familles nutrition. Ces éléments sont ensuite dessinés sur du carton et décorés artistiquement. Ces pièces peuvent être peintes, coloriées, décorées avec des journaux ou magazines de récupération ou avec toutes sortes de matériaux : ficelle, laine, tissu. Les décorations peuvent reproduire par des textures et des couleurs les tonalités de l'élément dans la saison.

Pour exemple en automne, les teintes sont très orangées, en hiver plus bleutées, au printemps douces et tendres et en été très vives.

Ces éléments sont collés, attachés, agrafés sur le support du chapeau.

Séance 5

Une galerie d'exposition des chapeaux nutrition des 4 saisons

Ces chapeaux sont appelés à vivre individuellement et collectivement.

Chaque enfant peut être photographié avec son chapeau et la photo peut devenir un pictogramme pour des étiquettes, du papier à entête, des cartons d'invitation, un poster...

L'ensemble des photos peut alors devenir une exposition des chapeaux nutrition des 4 saisons, soit sous la forme de poster/saison soit sous forme d'une fresque de portrait pour décorer des murs.

Ces chapeaux peuvent être accrochés sur des cordes et se transformer en guirlande des chapeaux nutrition des 4 saisons.

Des sculptures peuvent être construites, soit en les associant sur des branches pour faire un arbre à chapeaux nutrition des 4 saisons ou en composant une installation type défilé des chapeaux ou chaque chapeau est collé sur un bâton ...

C'est la diversité des familles nutritionnelles selon les saisons qui est le socle du message nutritionnel, pour donner envie et éveiller la curiosité des enfants.

Variantes

En marionnettes

Les chapeaux peuvent devenir des marionnettes des 4 saisons en les transformant en mascotte (fiche activité mascotte) et devenir les personnages d'un spectacle à construire.

Pour développer la curiosité en tant que citoyen du monde, le thème des cultures nutritionnelles peut être décliné en chapeaux nutrition :

- pour les cinq continents : européen, américain, asiatique, africain, océanien
- par pays : Groenland, Norvège, Russie, Angleterre, Italie, Antilles, Espagne, Portugal, pays du Maghreb, Amérique du sud, Chine, Japon, Australie...



Ressources : photos

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Accessibilité et diversité en alimentation / Accessibilité et diversité en activité physique

Recommandations nationales

4

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

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

