

## Dessiner autour de la nutrition

Art d'écriture



Dessin

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 8 à 10

1

### Contexte

Cette manière de dessiner autour est complémentaire à celle du dessin trait à trait. Partir d'une forme pour imaginer un personnage laisse toute la place à l'imaginaire et la créativité. Cette forme d'écriture par l'image est utile pour l'acquisition de connaissances et la mémorisation des aliments/boissons ou de l'activité physique : les pains et céréales, les fruits et légumes, les aliments à tartiner, les liquides et pour l'activité physique, les déplacements actifs, les loisirs actifs et les activités sportives.

### Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance

Conditions de réussite :  
Accompagner les enfants pour dessiner

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Connaître la diversité des éléments de l'alimentation et de l'activité physique

#### Objectifs pédagogiques

- Savoir composer des groupes nutritionnels
- Représenter en personnages la diversité des éléments de la nutrition



## Matériel et préparation

- Des planches de dessins des 7 collections de nutrition à découper pour dessiner autour les personnages. Les dessins à découper doivent illustrer les choix dans la diversité des éléments nutritionnels et être exsangues de publicité.
- Des feuilles de papier blanc, crayons de papier, gommages, ciseaux, colle.
- Des crayons de couleur, feutres, craies grasses, peinture...
- Pour la qualité artistique du dessin, les enfants repassent avec minutie le contour du dessin avec un feutre noir.

## Déroulement

L'objectif de chaque séance est de dessiner une collection nutrition.

L'animation se déroule en 2 temps : un temps pour choisir l'élément à découper et un temps pour dessiner autour un personnage : garçon, fille, membres de la famille, invités...

### Séances 1 à 7

Pour mémoriser la globalité de la nutrition et donner autant d'importance à l'alimentation et l'activité physique, il est important d'alterner les collections.

Un exemple de planification des séances :

- Séance 1 / collection des liquides
- Séance 2 / collection des déplacements actifs
- Séance 3 / collection du pain et céréales
- Séance 4 / collection des loisirs actifs
- Séance 5 / collection des fruits et légumes
- Séance 6 / collection des sports
- Séance 7 / collection des aliments à tartiner

### Séances 8 à 10

Il s'agit de rassembler les différents dessins pour construire des posters de collection nutrition. Les réalisations peuvent être plurielles.

Individuellement, chaque enfant a dessiné une galerie de portraits des collections nutrition. Il s'agit ensuite de définir le format pour les assembler et constituer un album de collection nutrition. En art manuel, un album de dessin peut être constitué.

Ces dessins peuvent être scannés et ensuite en utilisant les outils informatiques, chaque enfant peut créer sa famille, soit en poster format A4 ou A3, ou en carte postale, en vignette, en calendrier...

Collectivement, il s'agit de garder une mémoire collective de ces productions. L'utilisation de l'outil informatique peut permettre de composer des galeries de portraits de famille, une exposition, des posters géants, des murs de décor...



## Variantes

### Utilisation d'un décor

Chaque personnage ou famille peut être remis dans un décor à réaliser selon la même technique du dessin trait à trait : à la campagne, à la ville, à la montagne, à la mer.

Il est possible de choisir le décor au démarrage afin d'éclairer les choix des éléments nutrition et la décoration des personnages.

Pour les plus petits, ce décor peut être photocopié en noir et blanc. Les enfants colleront leurs personnages nutrition dans ce décor et pourront colorier le décor.

3

*Ressources : 7 planches d'accessoires et photos*

*Fiche connaissance : Messages nutrition santé*



## 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

#### **Matières grasses ajoutées**

En limiter la consommation

#### **Produits sucrés**

En limiter la consommation

#### **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**

