

Fabrication boîte nutrition

Art visuel et manuel



Boîte

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3

Contexte

Avec pour objectif d'attirer l'attention des enfants sur la globalité de la nutrition, alimentation et activité physique, faire réaliser des dessins et des collages permet de valoriser la diversité des éléments qui composent les temps du petit déjeuner et du goûter. La recommandation nutritionnelle est de valoriser pour l'alimentation, les pains et céréales, les fruits et légumes, la boisson 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 :

Qualité du pliage

Qualité des dessins pour décorer le couvercle

Travail soigné avec le vernis colle sur le couvercle de la boîte

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Associer systématiquement nutrition à l'alimentation et l'activité physique
- Réfléchir à une diversité en alimentation et activité physique par la créativité

Objectifs pédagogiques

- Confectionner une boîte avec une feuille de format A4
- Décorer la boîte avec des éléments de nutrition
- Stimuler la créativité par la conception de décors sur la nutrition



Matériel et préparation

Pour confectionner la boîte

- Feuille blanche ou de couleur assez épaisse (type 210 grammes) pré imprimée avec les traits pour construire la boîte (voir prototype)
- Ciseaux, colle à papier en stick
- Pointe de compas

Pour décorer la boîte avec des éléments de nutrition

- Feutres, crayons de couleurs, crayons de papier, gomme
- Feuille blanche de dessin
- Magazines, catalogues pour découper des éléments de nutrition
- Vernis colle

2

Déroulement

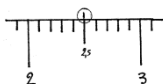
Séance 1

Fabrication d'une boîte à partir de feuille pré imprimée (prototype)

- Passer TOUS les traits à la règle et à la pointe du compas
- Décorer avec soin de l'autre côté de la feuille le couvercle avec des dessins ou collages représentant des éléments alimentation et activité physique
- Passer au vernis colle uniquement le couvercle décoré de la boîte
- Couper sur les pointillés et évider les deux petites parties larges de 0,1 cm entre les points C et D, C1 et D1.
- Plier sur les lignes marquées et coller les languettes à l'intérieur du coffret

Pour les plus grands, construction d'une boîte en papier (schéma de la boîte)

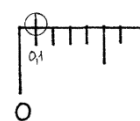
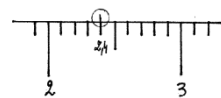
- Positionner la feuille en format paysage et placer la graduation 0 de la règle sur le bord gauche de la feuille et marquer un point à la graduation 2,5 en haut et en bas.
- Placer la graduation 0 de la règle sur le point obtenu et tracer un point à la graduation 11 en haut et en bas.
- Placer la graduation 2,5 de la règle sur le bord droit de la feuille et marquer un point à la graduation 0 en haut et en bas.
- Placer la graduation 11 sur le point obtenu et marquer un point à la graduation 0 en haut et en bas.
- Joindre tous les points de haut en bas en prolongeant jusqu'aux bords de la feuille.
- Tourner la feuille d'un quart de tour (portrait) et placer la graduation 0 de la règle sur le bord gauche de la feuille et marquer le point à la graduation 2,5 en haut et en bas.
- Placer la graduation 2,5 de la règle sur le bord droit de la feuille et marquer le point à la graduation 0 en haut et en bas.
- Joindre tous les points de haut en bas en prolongeant jusqu'aux bords de la feuille.



Transformation du couvercle

Pour que la boîte ferme bien il faut que le couvercle soit plus grand que la boîte

- Positionner la feuille en portrait et placer la règle sur la droite (E, E1) avec la graduation 0 sur le bord gauche de la feuille et marquer le point à la graduation 2,4, faire de même sur la droite (C, C1).
- Placer la règle sur la droite (E, E1) avec la graduation 2,4 sur le bord droit de la feuille et marquer le point à la graduation 0, faire de même sur la droite (C, C1).
- Joindre ces points de haut en bas en s'arrêtant sur la droite (C, C1).
- Positionner la feuille en format paysage, placer la règle sur la droite (C, E) avec la graduation 0 sur le point C et marquer un point à la graduation 0,1, puis sur cette même droite placer la graduation 0 sur le point E et marquer un point à la graduation 0,1.
- Placer la règle sur la droite (C1, E1) avec la graduation 0 sur le point C1 et marquer un point à la graduation 0,1, puis sur cette même droite placer la graduation 0 sur le point E1 et marquer un point à la graduation 0,1.
- Joindre les points de haut en bas en prolongeant jusqu'aux bords de la feuille.
- Gommer les segments [CE], [C1E1], [CC1], [EE1].
- Placer des pointillés (ou repasser en couleur différente) comme sur le modèle



Séances 2 et 3

Plusieurs possibilités pour définir les éléments de nutrition à réaliser pour décorer le couvercle de la boîte :

-soit par un portrait chinois : si tu étais de la nutrition, manger et bouger, qu'est ce que tu serais ? Le concept du portrait chinois : il s'agit d'identifier des goûts ou des préférences au travers d'un questionnaire entièrement basé sur l'identification à des objets, des éléments ou des personnes.

-soit en déclinant les lettres du prénom et ou du nom en élément de la nutrition, alimentation et activité physique

-soit à partir d'éléments préférés en nutrition, décliner les lettres du prénom ou du nom en élément de la nutrition, alimentation et activité physique. Proposer des choix pour les enfants parmi les éléments principaux de la nutrition : pour l'alimentation, les pains et céréales, les fruits et légumes, la boisson et pour l'activité physique, les déplacements actifs, les loisirs actifs et les activités sportives.

Chaque enfant écrit, dessine ou découpe dans un magazine, son portrait nutritionnel en listant les éléments à réaliser en dessin ou en collage. Pour un travail soigné, passer du vernis colle sur le couvercle.

Variantes

La décoration de la boîte peut aussi être le résultat des fiches d'activité « Dessins de personnages nutrition » ou « Peintures nutrition à la manière de ».



Ressources : photos, prototype boîte, schéma d'une boîte à construire

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

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

