

## Fresque murale repères nutritionnels

Art visuel et manuel



Fresque

Cycle : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3 à 5

1

### Contexte

D'une manière générale, la peinture est utilisée comme support au développement de l'imaginaire de l'enfant. Elle permet de découvrir et de s'approprier des techniques artistiques tout en servant de vecteur de transmission de messages autour de l'alimentation et de l'activité physique. La réalisation de fresque murale permet de renforcer les connaissances sur les messages nutritionnels les plus importants et la valorisation des produits locaux en les dessinant et en les représentant au sein d'un paysage. A l'Outre-Mer par exemple, promouvoir l'eau comme boisson principale chez les enfants est un repère très important à mettre en exergue compte tenu de la consommation élevée de boissons sucrées. Également, les activités physiques nautiques et aquatiques peuvent y être facilement associées sur la thématique de l'eau.

### Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Prévoir un espace propre et suffisamment large pour la peinture sur toile  
Veillez à la qualité artistique de la fresque

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Connaître les messages nutritionnels et représenter des spécificités nutritionnelles

#### Objectifs pédagogiques

- Stimuler la créativité et l'imaginaire de l'enfant lors de la création des éléments à faire figurer sur la fresque autour des repères alimentation et activité physique
- Réaliser collectivement une fresque illustrant des messages nutritionnels



## Matériel et préparation

**Pour la préparation de la toile** : une toile de 5 m sur 3 m ou une bâche.

**Pour la peinture** : gros et petits pinceaux plats et ronds, rouleau, peinture acrylique en tube et en bouteille de différentes couleurs, gros feutres de différentes couleurs, fusain, ciseaux, scotch pour tissu, colle, torchon, Tee-shirts pour la peinture, contenants pour la peinture et pour l'eau.

2

## Déroulement

### Séance 1

#### Présentation des objectifs de l'activité et choix des éléments de l'alimentation et de l'activité physique

L'activité consiste à réaliser une grande fresque murale pouvant servir de décor de scène par exemple. La fresque doit idéalement représenter les repères nutritionnels les plus importants à savoir au moins 5 parts de 80 grammes de fruits et légumes, du pain à chaque repas et selon les appétits et des féculents, des produits laitiers 3 à 4 par jours, de la viande ou du poisson ou des œufs, de l'eau, des activités physiques de déplacements, de loisirs et sportifs. Il existe 9 repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé et en fonction des territoires et des régions, certains repères peuvent être promus plus que d'autres en fonction des habitudes alimentaires.

La réalisation de la fresque se fait en plusieurs étapes, de la grandeur d'un format A3 jusqu'aux dimensions finales de 5 mètres sur 3 mètres. Le sens du travail en équipe est particulièrement sollicité dans cette activité.

Le choix des activités physiques et des éléments de l'alimentation sont discutés ainsi que les étapes à suivre sont présentés lors de cette première séance. Par deux ou trois, les enfants réfléchissent et font leurs propositions en accordant autant d'importance à l'alimentation qu'à l'activité physique. L'animateur synthétise. Si les enfants manquent d'idées, il est possible de leur mettre à disposition des livres sur la thématique alimentation et activité physique issus de la bibliographie disponible sur le site.

### Séances 2 et 3

#### Schématisation et préparation de la toile

- Schématiser les idées que les enfants souhaitent représenter sur la fresque, sur un papier de dimension A3. Il est important de solliciter l'imaginaire et la créativité de l'enfant à ce stade tout en respectant les messages nutritionnels. Le choix d'une thématique ou d'un fil conducteur peut faciliter l'organisation des idées : tels que le temps du goûter, un après à la mer, à la campagne...
- Préparer la toile en y posant le gesso pour accueillir la peinture.
- Reproduire le décor et les éléments de la fresque convenus avec les enfants au fusain (par l'adulte) et aux feutres indélébiles par les enfants.
- Faire une évaluation du travail avant la reproduction afin de s'assurer que ce qui est dessiné est bien compris et transposable sur la toile grandeur nature.



## Séances 4 et 5

### Peinture de la fresque

- Sur la base des éléments préalablement dessinés sur le format A3, reproduire et peindre les éléments de la fresque.
- Reproduire ensuite à grande échelle les éléments de la fresque.

## Variantes

Les dimensions de la fresque peuvent être adaptées en fonction de l'espace disponible pour son exposition. Les repères représentés peuvent varier en fonction du contexte des territoires et des habitudes alimentaires locales. Les repères comme les féculents, viandes poissons œufs... peuvent être aussi représentés.

Pour les plus petits, peintures de remplissage avec pieds et mains : fraise, chemin pédestre...

3

*Ressources : photo*

*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

#### Lait et produits laitiers

3 ou 4 par jour

#### Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

1 ou 2 fois par jour

#### Matières grasses ajoutées

En limiter la consommation

#### Produits sucrés

En limiter la consommation

#### Boissons

De l'eau à volonté

#### Sel

En limiter la consommation

### 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

