

Fête nutrition

Art du spectacle vivant
et jeux



Organisation festive

Cycles : 1, 2 et 3

Une journée

1

Contexte

Organiser une fête autour des activités et productions en nutrition est une démarche positive de consolidation des connaissances et des pratiques en nutrition ainsi que le renforcement de l'appartenance à une communauté. Les bons moments de plaisirs et de convivialité marquent la mémoire collective et permettent d'éclairer des choix protecteurs en termes d'alimentation et activité physique.

Le contenu de la fête est un juste équilibre entre des activités en nutrition, autour de l'alimentation et de l'activité physique avec des temps pour découvrir, déguster et pratiquer, en mixant des activités individuelles et collectives.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance, attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Rigueur dans l'organisation de l'événement festif
Des partenariats, des moyens humains et financiers

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Vivre un moment de nutrition, alimentation et activité physique, ludique et convivial

Objectifs pédagogiques

- Mettre les sens en éveil pour valoriser les éléments indispensables de la nutrition : manger, boire et bouger
- Mobiliser l'imaginaire et la créativité pour symboliser le réel en nutrition
- Diversifier la gamme de choix pour pouvoir mettre en œuvre au quotidien les éléments protecteurs de la nutrition



Déroulement

Le nombre d'animations est fonction de la durée de la fête. Toutes les activités composant la fête sont décrites en fiches d'activité artistiques et culturelles avec le matériel nécessaire dans le site ICOFAS.

Positionner un temps pour manger

Le temps de repas structure la fête et permet de déguster et découvrir de nouvelles saveurs et présentations pour élargir la gamme de choix des repas, collations et goûters.

Pour respecter les rythmes nutritionnels, une fête du matin commencera par un temps d'accueil autour d'un buffet collation ou des ateliers de dégustation, temps fort pour commencer sur une note gustative et conviviale.

Une fête nutrition en après midi se cloturera par un goûter ou des ateliers de dégustation.

Avoir accès à l'eau du robinet

Valoriser l'eau du robinet est un repère nutritionnel important (Se reporter à la fiche "Table de découverte de l'eau" et "Atelier du buveur d'eau"). Des petites gourdes permettent de valoriser l'eau du robinet ou des activités organisées avant la fête type "Porte gourde" permettront aux enfants de boire l'eau du robinet ou des points d'eau du robinet sont accessibles sur le lieu de la fête.

Organiser les activités

Construire le programme avec un équilibre entre les activités globales de nutrition, d'activité physique et d'alimentation, avec une complémentarité dans les objectifs éducatifs autour de découvrir, rêver et pratiquer.

Pour exemple la fête des enfants "La marche des goûters"

Cette fête s'organise sur une journée de 9 heures à 16 heures

- Une matinée de 3 heures structurée en 6 activités de 30 minutes
- Le temps d'1 heure 30 de repas et de pause méridienne autour des structures de jeux
- Un après midi de 2 heures 30 structuré en 5 activités

Des animations	Alimentation	Activité physique	Nutrition
Pour découvrir et rêver	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atelier du pain ✓ Table de découverte des fruits et légumes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jonglage ou acrobatie ✓ Sports 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Contes ✓ Galerie de sculptures
Pour déguster et pratiquer	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Repas tartine Arcimboldo ✓ Dégustation de tisane 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jeu de relai ✓ Structure de jeux 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jeu de l'oie géant ✓ Jeu des 7 collections

Ressources : vidéo et programme de la fête des enfants "La marche des goûters"

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



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

