

Goûters fruités d’Arcimboldo

Art visuel et manuel



Repas à la manière de

1

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1

Contexte

Le goûter est très important dans la journée des enfants pour apporter de l’énergie parce qu’ils ont faim et éviter les grignotages d’aliments sucrés et gras. Placer les fruits au cœur du goûter en composant et dégustant des « tableaux » fruités, c’est permettre aux enfants de vivre un moment ludique et sensoriel par les couleurs, les formes, les textures, les odeurs et la palette des saveurs de cette famille nutritionnelle très importante.

Objectifs

Niveau d’objectif : attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Choix des ingrédients pour la diversité des couleurs, formes et textures

Vigilance sur les allergies alimentaires des enfants

Objectif d’éducation nutritionnelle

- Composer et déguster un goûter artistique à base de fruits

Objectifs pédagogiques

- Développer la présentation en stimulant la créativité à la manière d’Arcimboldo
- Nommer les sensations gustatives



Matériel et préparation

- Des fruits découpés en morceaux, en tranches, en rondelles. En quantité, prévoir 150 grammes de fruits par enfant. Par exemple des pommes ou poires citronnées en lamelle, des bananes en rondelle, des abricots en oreillons, des grains de raisin, de l'ananas en morceaux. Certains fruits peuvent être en conserve, d'autres frais selon la saison.
- Des éléments de décoration : des raisins secs, des fruits secs, de la poudre d'amandes, de noisettes, des vermicelles de chocolat ou en sucre coloré...
- Du matériel : des petits couteaux, des gants jetables, des assiettes en carton pour poser les tableaux de fruits et des serviettes en papier.

Déroulement

Donner la consigne de réaliser des portraits à la manière d'Arcimboldo soit pour représenter des visages ou des têtes d'animaux. Imprimer des productions d'Arcimboldo pour développer l'inspiration des enfants.

Les enfants enfilent les gants jetables, choisissent leurs ingrédients et composent leur portrait fruité.

Les assiettes de goûter fruité sont ensuite exposées sur une grande table pour commenter cette exposition éphémère et mettre en mots les sensations visuelles sur les couleurs, les textures, les volumes et commenter les portraits. Des photos peuvent être faites de chaque goûter fruité à la manière d'Arcimboldo et pourront être utilisées pour construire une banque d'images. Ces photos pourront devenir des posters ou des fresques ou être traduites en carte postale, en étiquette, en marque à page ...

C'est ensuite le moment de la dégustation en laissant s'exprimer les sens, l'ouïe, le toucher avec la main et la langue, l'odorat et le goût pour les différents fruits.

Variantes

Avec des dessins de fruits

Les portraits fruités peuvent être réalisés avec des dessins ou des collages.

Avec des dessins de toutes les familles d'aliment du goûter

Les autres familles d'aliments du goûter peuvent être introduites comme le pain et les céréales, les produits laitiers, la touche des aliments sucrés ou gras et l'eau.

Pour un portrait nutrition du temps du goûter

Aux familles sur l'alimentation, il est important d'ajouter de l'activité physique : les déplacements actifs, les loisirs actifs et les sports. Les enfants peuvent composer leur portrait du temps du goûter avec des collages d'images, de photographies ou de dessins.

Ressources : photos

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et alimentation



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

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

