

Histoires de goûters santé

Art d'écriture



Écriture d'histoire

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3 à 5

Contexte

Dans une journée, le temps du goûter est un temps nutritionnel où l'enfant est acteur de ses choix tant pour manger et boire que pour bouger. Inventer des histoires de goûters à partir d'une diversité de cartes permet de créer un répertoire de goûters santé, équilibrés, diversifiés, adaptés aux envies, aux saisons et à l'environnement.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

S'assurer de la compréhension des règles d'écriture pour des goûters santé

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Connaître et donner envie de faire des goûters santé

Objectifs pédagogiques

- Découvrir la diversité des composantes du temps du goûter : boire, manger et bouger
- Visualiser des exemples de goûters santé
- Écrire son histoire de goûter santé



Matériel et préparation

Le jeu de 7 familles « La marche des goûters » ou reproduire dans 7 enveloppes, les 7 familles sous forme d'étiquettes. Comme indiqué dans le tableau ci-dessous, respecter le code des couleurs de chacune des sept familles ainsi que la composition en 7 éléments dans chaque famille

Composition des 7 familles du temps des goûters santé

Familles	<i>Des pas, déplacements</i>	<i>Des boissons</i>	<i>Des pains</i>	<i>A tartiner</i>	<i>Des loisirs actifs</i>	<i>Des fruits-légumes</i>	<i>Des sports</i>
Grand-père	Marche en campagne	Jus de fruit	Pain d'épice	Moutarde	Jardinage	Compote	Natation
Grand-mère	Marche à la mer	Tisane	Pain perdu	Pate à tartiner	Rondes, danses	Fruits secs	Danse rythmique
Père	Marche en montagne	Jus de légume	Pain grillé	Chocolat	Équitation	Tomate, carotte	Avec ballon
Mère	Marche en ville	Lait	Pain de mie	Fromage	Activités aquatiques	Fruits d'été	Avec raquette
Fils	Vélo	Eau robinet	Baguette	Confiture	Jeux de ballons	Pomme, poire	Athlétisme, course
Fille	Trottinette	Eau aromatisée	Pain en tranche	Miel	Corde, marelle	Agrume	Arts martiaux
Invité	Rollers	Eau gazeuse	Biscotte	Beurre	Structures de jeux	Fruit d'ailleurs	Escalade

Déroulement

Séance 1

Ecriture collective d'histoires de goûters santé selon la technique du « Cadavre exquis »

Le principe de ce jeu littéraire inventé par les Surréalistes est le suivant : chaque participant écrit à tour de rôle une phrase, dans l'ordre sujet-verbe-complément, sans savoir ce que le précédent a écrit.

Déroulement de l'écriture 15 minutes

Par groupe de 7 enfants, chaque enfant tire une carte ou une étiquette d'une des 7 familles. L'important pour construire l'histoire, c'est que chacune des 7 familles soit présente. Puis chaque enfant imagine une phrase en fonction de la carte ou l'étiquette. Un 1^{er} enfant en haut de la page écrit sa phrase et plie la page pour



masquer son texte et ainsi de suite chaque enfant écrit et plie la page jusqu'au 7^{ème} enfant.

Lecture des histoires de goûters santé et choix d'un nom 20 minutes

Pour chacun des groupes, à tour de rôle dans l'ordre d'écriture, chaque enfant lit sa phase. Pour terminer la séance, il s'agit ensuite de donner collectivement un nom à chaque histoire.

Bilan des histoires 10 minutes

Pour que le temps du goûter soit un moment de santé, valoriser les 3 familles du manger, le pain et céréales, les fruits et légumes et les aliments à tartiner, la famille boisson et les 3 familles du bouger : les pas, les loisirs actifs et les sports.

Plusieurs séances possibles

Soit une séance d'écriture « Des histoires de famille du temps du goûter »

Pour chaque personnage, les enfants par 2 ou 3 vont écrire une histoire de temps du goûter. Pour visualiser les 7 composantes de chaque personnage, plusieurs possibilités :

- pour chaque personnage une enveloppe contenant pour chacune des 7 familles soit l'étiquette, soit la carte du jeu Icofas

- la bande du tableau correspond au personnage

Chaque groupe est libre de l'ordre des éléments et de la longueur de l'histoire. La seule consigne est d'utiliser les 7 éléments de l'histoire.

Les histoires sont lues à haute voix et peuvent être collectées dans une boîte à histoire.

Soit une séance « Mon histoire du temps du goûter »

Ecriture individuelle

Distribuer à chaque enfant le tableau « Composition des 7 familles du temps des goûters santé » en enlevant la colonne des personnages. Chaque enfant choisit dans chaque famille un élément et écrit son histoire du temps du goûter.

Une photographie globale

En agrandissant le tableau, recenser en fréquence les choix des enfants dans chaque famille. Vous pouvez visualiser les gagnants pour chaque famille en les classant du plus choisi au moins choisi.

Organiser un débat sur les éléments les moins choisis dans chaque famille, sur les plus choisis, sur la mise en œuvre de ces temps du goûter...

Soit des séances de production artistique

Chaque histoire peut devenir un tableau ou une bande dessinée, un enregistrement son, une vidéo, une scénette...

Ressource : jeu de 7 familles "La marche des goûters" et la marche des goûters : composition des familles

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

