

La marelle nutrition en plusieurs langues

Art d'écriture



Langues et dialectes

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 4

1

Contexte

La nutrition, c'est globalement manger et bouger. Valoriser par la création de poster, la connaissance des 9 repères Programme National Nutrition Santé (PNNS) « La santé vient en mangeant et en bougeant » et leur traduction en plusieurs langues est très ludique dès le plus jeune âge. La recherche des mots de la nutrition dans différentes langues permet d'appréhender et retenir facilement les principaux repères en alimentation et activité physique.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance

Conditions de réussite :

Une banque d'images nutrition et un dictionnaire peut aider à traduire les repères PNNS

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Connaître les repères nutritionnels PNNS et les traduire en plusieurs langues

Objectifs pédagogiques

- Faire découvrir les repères PNNS de manière ludique aux enfants
- Développer le langage, l'attention auditive et la mémorisation de mots autour des repères PNNS
- Produire une marelle sous-titrée sous forme d'affiche, de fresque ou de dessin au sol



Matériel et préparation

- Affiche « La santé vient en mangeant et en bougeant ! »
- Feuilles format A4 ou A3 ou récupération d'affiches ou grandes feuilles, crayons, feutres, peintures, images, ciseaux, colle

Déroulement

Séances 1 et 2

Déclinaison de chaque repère PNNS en images

L'affiche « La santé vient en mangeant et en bougeant ! » représente sous forme de marelle les 9 repères du PNNS :

- Viandes, œufs et poissons, 1 ou 2 fois par jour
- Produits laitiers, 3 ou 4 par jour
- Féculents, à chaque repas selon l'appétit
- Fruits et légumes, au moins 5 par jour
- De l'eau, à volonté
- Sucré, limiter la consommation
- Gras, limiter la consommation
- Salé, limiter la consommation
- Activité physique, au moins 3 h/jour (2-5 ans) et au moins 1h/jour (6-11ans)

Vous pouvez découper la marelle selon ces 9 repères. Les enfants sont positionnés par groupe de 2 et chaque groupe reçoit un repère. Il est important de faire énumérer pour chaque repère, la recommandation quantitative ainsi que la diversité des éléments. Chaque groupe va reproduire sous forme de poster son repère en image, en dessin, en découpage dans des revues ou des publicités, en récupération d'étiquettes... (Soyez vigilant à l'absence de marque commerciale).

Séance 3

Traduction des repères de nutrition en plusieurs langues

Pour chaque repère en poster, le groupe choisi 3 à 5 mots à traduire en anglais. Les enfants les écrivent en dessous des images qu'ils ont collées. Un dictionnaire peut être mis à disposition des enfants. Si la traduction est en anglais dans un premier temps, elle peut être en espagnol ou en italien ou en portugais dans un second temps. Les parents peuvent être associés et traduire ces repères dans leur langue maternelle.

Séance 4

Construction de la marelle et présentation orale des repères

L'assemblage de la marelle dans l'ordre de l'affiche peut être fait au sol (prévoir de plastifier les feuilles) ou en fresque mural ou en sculpture totem. Chaque groupe d'enfants présente oralement devant les autres son poster en expliquant le repère nutritionnel traduit en langue étrangère.

Ressource : affiche marelle PNNS

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/974.pdf>

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

