

Mascottes nutrition

Art visuel et manuel



Sculpture

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 5

1

Contexte

Les mascottes sont des personnages le plus souvent utilisés comme objet « médiateur », mais pouvant également servir d'objet « fédérateur » pour faire passer des messages de santé, incluant l'alimentation avec les produits locaux et l'activité physique. L'activité autour des mascottes offre aux enfants la possibilité de jouer entre l'imaginaire et le réel. Dans le cadre d'un conte ou d'un spectacle sur le thème de la nutrition, les mascottes permettent aux enfants de prendre la parole en toute authenticité : elle les aide à véhiculer des repères clés. Le côté ludique et amusant des mascottes, constitue un moteur pour libérer la parole des jeunes enfants, en particulier des plus réservés. Proches des marionnettes, elles stimulent l'écoute et l'attention pour sensibiliser efficacement les tout-petits à la nutrition.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Mascotte : prévoir un volume deux fois plus grand que la tête de l'enfant et des grands trous laissant passer l'air au niveau des yeux, des narines et de la bouche.

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Valoriser les messages clés du PNNS et PNA sur l'alimentation avec les produits locaux et l'activité physique
- Promouvoir le plaisir de manger et de bouger, le partage et la convivialité, la qualité et la proximité des activités nutritionnelles

Objectif pédagogique

- Stimuler l'imaginaire des enfants par la fabrication de personnages représentant les repères nutritionnels



Matériel et préparation

Pour la réalisation du masque de base : ballons à gonfler, papier journal, colle papier liquide, ciseaux

Pour la création du visage et des cheveux des mascottes : cutter, peinture à l'eau, gros feutres de différentes couleurs, pelotes de laine

Déroulement

2

Séance 1

Présentation

Cette séance sert à présenter les consignes de travail, à organiser la répartition des tâches et le déroulement de l'activité mascottes. Le but est de véhiculer des messages sur l'alimentation et l'activité physique tout en valorisant les produits locaux, et en suscitant la curiosité et le sens de l'imagination des enfants.

Dans le cadre de la production d'un conte, il est possible d'imaginer la création de quatre mascottes dont par exemple :

- une mascotte encourageant à une alimentation équilibrée, variée et composée de produits locaux
- une mascotte encourageant toutes les occasions de bouger, adorant les activités de mobilité et les loisirs actifs
- une mascotte prônant les dimensions de plaisir, de partage et de convivialité liées à l'alimentation et à l'activité physique
- une mascotte résistante aux recommandations nutritionnelles

Les enfants se répartissent par groupes pour réaliser les mascottes.

Séance 2

Au bal masqué

Cette séance est occupée par la réalisation du masque de base de la mascotte.

1. Pour faire la tête, un ballon est gonflé par les animateurs, qui veillent à ce que sa taille soit au moins deux fois supérieure à celle de la tête d'un enfant, afin que la mascotte puisse être enfilée sur la tête sans risque d'étouffement.
2. Le papier journal est coupé en bandelettes et froissé avec les mains pour donner l'illusion d'un aspect rugueux sur le visage de la mascotte.
3. Les animateurs trempent le papier mâché dans le récipient contenant la colle liquide (en faisant attention à sa manipulation). Les enfants peuvent ensuite appliquer les bandelettes de papier mâché trempé sur le ballon gonflé. Cette opération est répétée six fois de suite sur la surface du ballon, que l'on pourra laisser sécher jusqu'à la prochaine séance.

Séances 3 et 4

Durant cette séance est créé le visage des mascottes.

Les animateurs commencent par découper le fond du ballon sec à l'aide d'un cutter, pour créer un trou permettant d'enfiler la mascotte sur la tête ainsi que la réalisation



des trous au niveau des yeux, des narines et de la bouche.

Les enfants sont ensuite libres d'imaginer le visage de leur mascotte en dessinant ou peignant des motifs de différentes couleurs en fonction des zones du visage. Ils peuvent se servir des pelotes de laine pour matérialiser les cheveux.

Les animateurs vérifient que les trous au niveau des yeux, des narines et de la bouche sont suffisamment larges pour laisser passer l'air.

Séance 5

Sur une scène, les enfants présentent groupe par groupe leur mascotte. Ils expliquent la symbolique de chaque mascotte : la signification des formes, des dessins, des couleurs... Ils peuvent éventuellement donner vie à leur mascotte en la mettant en scène à travers un jeu de rôle improvisé.

3

Variantes

Il est possible d'adapter cette activité aux enfants de maternelle, en remplaçant les mascottes par des **marionnettes** véhiculant des messages nutritionnels.

Ressources : photos

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

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

