

## Personnages de nutrition

Art visuel et manuel



Sculpture

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 5

1

### Contexte

Les représentations en sculpture des éléments socles de la nutrition du temps du petit déjeuner ou du goûter : fruits et légumes, céréales, produits laitiers pour l'alimentation et activités de déplacements actifs, de loisirs actifs et de sports pour l'activité physique, permettent de favoriser la connaissance d'une diversité de pratiques nutritionnelles et d'éveiller la curiosité et la créativité.

### Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Protéger l'espace de travail et les vêtements pour éviter les projections de colle et de peinture

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Connaître les familles nutrition du temps autour du petit déjeuner et du goûter valorisant l'accessibilité quotidienne

#### Objectifs pédagogiques

- Déterminer collectivement les personnages nutrition à réaliser
- Utiliser la technique du papier collé pour réaliser des sculptures nutrition
- Décorer artistiquement pour illustrer la spécificité de chaque famille nutrition



## Matériel et préparation

- Des structures de silhouette d'enfant réalisées en grillage (petit grillage malléable)
- Du papier de récupération, des journaux, du papier buvard, kraft, crépon, papier de soie... à éviter le papier glacé peu absorbant
- De la colle à bois ou à papier-peint ou une colle réalisée avec un mélange de farine et d'eau
- Du matériel de peinture et des supports de décoration, supports et objets de récupération pour symboliser les éléments de la nutrition : les aliments, l'eau et l'activité physique

2

## Déroulement

### Séance 1

#### Définition des éléments de nutrition à transformer en sculpture

Plusieurs possibilités pour définir les éléments de nutrition à réaliser en sculpture

- Soit un personnage par élément de la nutrition : l'eau, les céréales, les fruits et légumes, les produits laitiers, la marche, la natation, le vélo
- Soit une seule sculpture type totem et symbolisant l'ensemble des éléments de la nutrition
- Soit un élément phare et disproportionné en taille du temps du petit déjeuner ou du temps du goûter (par exemple un bol géant ou une tartine ou un plateau ou un sac) intégrant par les formes, les décorations, l'ensemble des familles de nutrition.

Dans un premier temps, la réalisation de sculptures collectives est intéressante pour renforcer la création collective, l'entraide et la collaboration, des compétences importantes pour faire ensemble.

### Séances 2 à 4

La structure de silhouette de personnage ou type totem ou élément phare est réalisée en grillage (type petit grillage malléable).

Technique de superposition des bandes de papier

- Trempez une bande de papier dans la colle, égouttez-la légèrement puis appliquez-la sur la sculpture et lissez avec le doigt afin d'éliminer les bulles d'air et les plis.
- Trempez une nouvelle bande de papier dans la colle, égouttez-la légèrement et appliquez-la en la faisant se chevaucher d'un centimètre sur la précédente.
- Continuez ainsi jusqu'à obtenir 7 à 8 couches de bandes. En fonction de la colle choisie, il sera recommandé de ne faire que 2 à 3 couches à la fois pour éviter un séchage trop long.
- Laissez l'ouvrage sécher dans un endroit chaud de quelques heures à plusieurs jours, en fonction de la taille de la création mais aussi de la colle choisie.



## Finitions

- Poncez éventuellement les imperfections avec du papier de verre.
- Appliquez quelques couches d'apprêt acrylique.

## Séances 5 à 7

### Décoration

Laissez libre cours à l'imagination des enfants pour décorer : peinture, des éléments naturels, des fleurs en papier, des formes en pâte à modeler durcissant à l'air pour modeler des formes plus fines, comme des yeux, des accessoires, des objets à insérer pour mettre en scène les personnages, des objets de récupération.

C'est le côté éveil sensoriel qui est à rechercher par les couleurs, les textures, les volumes pour mettre en valeur les éléments importants de la nutrition.

Il est important en bilan de cette activité de recentrer sur la globalité de la nutrition en reprécisant le socle des familles avec pour l'alimentation, les céréales, les fruits légumes, les produits laitiers, l'eau et les activités physiques de déplacements (vélo, la marche...), de loisirs actifs (jeux traditionnels...) et de sports (natation...)

3

## Variantes

### Dans la technique

Pour le support, le papier mâché est idéal pour réaliser des objets ou de la décoration avec les enfants. A la place de la forme réalisée avec du fil de fer ou du grillage à poule, on peut partir d'un support existant : ballon, bouteille ou objet de récupération (arrosoir, bassine, cagette, carton, roue, vélo, trottinette, botte...)

Voici la recette de la colle écologique pour papier mâché :

1. Dans une casserole, mettre une tasse de farine pour environ 5 tasses d'eau.
2. Faire chauffer doucement pour faire prendre la colle comme une béchamel.
3. Éliminer les grumeaux au fouet et laisser refroidir.

### Dans une réalisation interactive

Des jeux de découverte sensorielle peuvent être ajoutés en insérant par exemple des boîtes pour reconnaître au toucher les éléments de nutrition ou en insérant des petites fenêtres avec des devinettes.

### Dans la création d'une histoire

Les personnages de nutrition ou la sculpture du temps du déjeuner ou du temps du goûter peuvent devenir les héros d'histoires individuelle ou collective à écrire. Ces scénarios peuvent être traduits en bande dessinée, en livre numérique, en spectacle...

*Ressources : photos*

*Fiches connaissance : Messages nutrition santé / 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

#### **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**

