

## Slogans repères nutritionnels

Art d'écriture



Slogan

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3

### Contexte

Parmi les principaux messages nutritionnels, l'enfant choisit le message qu'il souhaite soutenir en créant son propre slogan ainsi que le ton (humoristique, sérieux, ironique...) et le style (synthétique, phrasé...) et en le jouant auprès de ses camarades. Sans oublier la promotion des produits locaux et des pratiques locales, l'enfant produit des slogans impactant, faciles à retenir, lui permettant ainsi de s'approprier lui-même les principaux repères des familles saines en alimentation et activité physique. L'enfant cherche à émouvoir, à étonner, à faire rire et donc à être entendu de son entourage. Les dimensions plaisir de l'alimentation et de l'activité physique, faire la cuisine, manger à table, ne pas grignoter entre les repas, pratiquer une activité physique régulière, réduire le temps de sédentarité sont autant de messages nutritionnels sur lesquels les enfants pourront s'inspirer.

### Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Utilisation de supports synthétiques et validés scientifiquement, comme les affiches du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et du Programme National pour l'Alimentation (PNA)

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer la connaissance et l'appropriation des messages nutritionnels, alimentation et activité physique

#### Objectifs pédagogiques

- Inventer et écrire des slogans sur les messages nutritionnels
- Présenter et argumenter ses slogans par la fabrication de pancartes



## Matériel et préparation

**Pour la phase de réflexion :** affiche « marelle », feuilles de papier, crayons, balle.

**Pour la création du panneau de support :** panneaux de 45cm sur 30cm (en bois ou en carton), ciseaux, colle à bois ou carton, boulons, écrous, rondelle, vernis incolore, bâtons pour fixer les panneaux.

**Pour l'écriture des slogans :** craies ou crayons de papier, pinceaux, rouleaux, peinture acrylique

2

## Déroulement

### Séance 1

#### Présentation des objectifs de l'activité et échanges autour des messages nutritionnels

Dans un premier temps, l'animateur expose aux enfants les différents messages nutrition à partir de l'affiche du Programme National Nutrition Santé, « La Marelle ». Il détaille avec les enfants chaque repère en termes de quantité, diversité et régularité Pour l'alimentation : au moins 5 fruits et légumes par jour, féculents à chaque repas et selon l'appétit, 3 à 4 produits laitiers par jour, 1 à 2 fois par jour viande, poisson, œuf, de l'eau à volonté et limiter les produits gras, sucrés et salés. Pour les enfants entre 2 et 5 ans, pratiquer au moins trois heures d'activité physique ludique et variée (loisirs, sports, déplacements actifs) par jour et pour les enfants entre 6 et 11 ans, pratiquer au moins une heure d'activité physique d'intensité modérée et élevée par jour en intégrant tous les 2 jours parmi les activités pratiquées, au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée et des activités variées qui renforcent les muscles, améliorent la santé osseuse et la souplesse (saut à la corde, saut à l'élastique, jeux de ballon...)

Les dimensions plaisir et diversité de l'alimentation et de l'activité physique, les spécificités locales, manger à table, pratiquer de l'activité physique en famille, avec des amis, s'adapter aux saisons, éviter le grignotage entre les repas, le nombre de repas par jour, limiter le temps passé devant un écran, éviter de se resservir, et l'association alimentation et activité physique... sont aussi abordés. L'important dans cette première étape avec les enfants est d'accorder autant d'importance à l'alimentation qu'à l'activité physique.

Dans un deuxième temps, l'animateur échange avec les enfants sur la définition et la connaissance de slogan et sa définition en donnant quelques exemples. Le slogan est une brève formule frappante pour soutenir une idée, une action.

Un slogan peut être poétique, drôle, avec des jeux de mots, avec des rimes, assez courts pour être facile et agréable à répéter et à retenir...

Puis l'animateur, afin d'initier la réflexion en groupe lance une balle à un enfant qui doit proposer spontanément un slogan sur les messages nutritionnels comme par exemple « bois de l'eau à volonté », « prends le temps de manger », « manger plaisir »,



« bouger plaisir », « ne pas saler avant de goûter », « marcher avec ses amis, c'est rigolo »...

Cet enfant relance la balle à un autre enfant et ainsi de suite avec pour consigne : alternativement par enfant un slogan alimentation, un slogan activité physique.

L'animateur écrit les slogans sur une grande feuille visible par tous.

## Séance 2

### Écriture des slogans et préparation des supports des slogans

Dans un premier temps, l'animateur et les enfants échangent sur les slogans proposés à la séance précédente. Ils vérifient ensemble s'il y a autant de slogans sur l'alimentation et l'activité physique en les classant, à l'aide de l'affiche « Marelle ».

Puis chaque enfant, en individuel, à l'aide des slogans déjà rédigés et de l'affiche « marelle » du PNNS, crée sur une feuille de papier, son nouveau slogan en alimentation et activité physique ou un slogan mêlant les 2.

Chaque enfant présente son slogan au groupe. Les slogans nutrition doivent être informatifs, non culpabilisant, positifs et stimulants. Par exemple, éviter « pour ne pas grossir... », ... En faisant participer les enfants, l'animateur modifie les propositions qui ne véhiculent pas les messages nutritionnels discutés ou qui ne respectent pas les critères cités lors de la première séance.

### Fabrication des supports des slogans

Dans un deuxième temps, l'activité consiste à débiter la fabrication des panneaux pour y inscrire les slogans.

Tracer sur le carton, la forme voulue des panneaux par les enfants (ovale, carrée, rectangulaire, hexagonale...). Découper le carton en suivant le tracé proposé puis peindre.

Si utilisation de panneaux en bois, utiliser des panneaux de récupération que les enfants se chargeront uniquement de poncer et de peindre.

Le vernis incolore est ensuite posé sur la peinture pour un rendu artistique.

Laisser sécher les panneaux avant d'y inscrire les slogans nutritionnels.

## Séance 3

### Écriture des slogans nutritionnels sur les panneaux

Chaque enfant inscrit son slogan alimentation et son slogan activité physique à l'aide d'une craie ou crayon de papier et le fait valider par l'animateur.

Embellir l'écriture par différentes couleurs assorties avec la couleur du panneau et y ajouter des images, dessins en rapport avec le slogan.

L'animateur se chargera de découper les tiges des panneaux correspondant et de les fixer.

## Variantes

Les supports de slogan peuvent être variés : tissus, T-shirts, boîte nutrition...

Les panneaux pourront faire l'objet d'une exposition.

Les slogans peuvent être traduits en anglais, en espagnol... et sur les panneaux faire apparaître les différentes traductions.



Ressources : vidéo et affiche PNNS

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

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

## Recommandations nationales

4

### 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

