

## Fête nutrition

Art du spectacle vivant  
et jeux



Organisation festive

Cycles : 1,2 et 3

Une journée

### Contexte

Organiser une fête autour des activités et productions en nutrition est une démarche positive de renforcement des connaissances et des pratiques en nutrition ainsi que le renforcement de l'appartenance à une communauté. Les bons moments de plaisirs et de convivialité marquent la mémoire collective et permettent d'éclairer des choix protecteurs en termes d'alimentation et activité physique (nutrition).

Le contenu de la fête est un juste équilibre entre des activités en nutrition, autour de l'alimentation et de l'activité physique avec des temps pour découvrir, déguster et pratiquer, en mixant des activités individuelles et collectives.

### Objectifs

*Niveau d'objectif : connaissances, attitudes et réalisation*

*Conditions de réussite :*

Rigueur dans l'organisation de l'événement festif  
Des partenariats, des moyens humains et financiers

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Vivre un moment de nutrition, alimentation et activité physique, ludique et convivial

#### Objectifs pédagogiques

- Mettre les sens en éveil pour valoriser les éléments indispensables de la nutrition : manger, boire et bouger
- Mobiliser l'imaginaire et la créativité pour symboliser le réel en nutrition
- Diversifier la gamme de choix pour pouvoir mettre en œuvre au quotidien les éléments protecteurs de la nutrition



## Déroulement

Le nombre d'animation est fonction de la durée de la fête. Toutes les activités composant la fête sont décrites en fiches d'activité artistiques et culturelles avec le matériel nécessaire dans le site ICOFAS.

### Positionner un temps pour manger

Le temps de repas structure la fête et permet de déguster et découvrir de nouvelles saveurs et présentation pour élargir la gamme de choix des repas et collations et goûters.

Pour respecter les rythmes nutritionnels, une fête du matin commencera par un temps d'accueil autour d'un buffet collation ou des ateliers de dégustation, temps fort pour commencer sur une note gustative et conviviale.

Une fête nutrition en après midi se cloturera par un goûter ou des ateliers de dégustation.

### Avoir accès à l'eau du robinet

Valoriser l'eau du robinet est un repère nutritionnel important (Se reporter à la fiche "Table de découverte de l'eau" et "Dégustation d'eau"). Des petites gourdes permettent de valoriser l'eau du robinet ou des activités organisées avant la fête type "Porte gourde" permettront aux enfants de boire l'eau du robinet ou des points d'eau du robinet sont accessibles sur le lieu de la fête.

### Organiser les activités

Construire le programme avec un équilibre entre les activités globales de nutrition, d'activité physique et d'alimentation, avec une complémentarité dans les objectifs éducatifs autour de découvrir, rêver et pratiquer.

### Pour exemple la fête des enfants "La marche des goûters"

Cette fête s'organise sur une journée de 9 heures à 16 heures

- Une matinée de 3 heures structurée en 6 activités de 30 minutes
- Le temps d'1 heure 30 de repas et de pause méridienne autour des structures de jeux
- Un après midi de 2 heures 30 structuré en 5 activités

Des animations	Alimentation	Activité physique	Nutrition
<b>Pour découvrir et rêver</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atelier du pain</li> <li>✓ Table de découverte des fruits et légumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jonglage ou acrobatie</li> <li>✓ Sports</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Contes</li> <li>✓ Galerie de sculptures</li> </ul>
<b>Pour déguster et pratiquer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Repas tartine Arcimbolo</li> <li>✓ Dégustation de tisane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jeu de relai</li> <li>✓ Structure de jeux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jeu de l'oie géant</li> <li>✓ Jeu des 7 familles</li> </ul>

*Ressources* : vidéo et programme de la fête des enfants "La marche des goûters"

*Fiche connaissance* : Messages nutrition santé

