

Conception de conte nutrition

Art du spectacle vivant
et jeux



Conte

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 4 à 5

1

Contexte

Le conte est un récit d'aventures imaginaires visant à distraire le lecteur. Le fait de proposer aux enfants de rédiger leur propre conte constitue un exercice pertinent pour les accompagner dans leur aisance rédactionnelle et stimuler leur capacité d'imagination et de créativité.

Le conte peut être un récit engagé, il représente ainsi un excellent vecteur de transmission de messages de santé, comme des repères nutritionnels, la promotion de d'une alimentation diversifiée avec la valorisation de produits locaux ainsi que de l'activité physique tous les jours. Les enfants s'approprient ces messages en les intégrant dans chaque étape de conception d'un conte.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Le respect des étapes de production d'un conte

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Transmettre des messages nutritionnels par le biais du conte
- Valoriser les dimensions de partage, de plaisir et de convivialité en nutrition

Objectifs pédagogiques

- Intégrer les différents types d'arts à travers le conte : arts visuels et manuels, arts du spectacle vivant, arts de l'écriture
- Stimuler l'imaginaire des enfants



Matériel et préparation

Pour l'écriture du conte : vous pouvez vous aider d'un logiciel d'écriture de conte pour faciliter l'écriture au départ.

Déroulement

Séance 1

Un monde imaginaire

Les animateurs aident les enfants à identifier les principaux ingrédients du conte, en mettant en exergue son fil conducteur. Le récit peut se construire :

- autour des messages clés en activité physique et en alimentation, notamment la valorisation des produits locaux et pratiques locales
- sur la valorisation du patrimoine culturel en nutrition
- en retraçant l'évolution des pratiques nutritionnelles d'hier, d'aujourd'hui et de demain
- en illustrant la diversité des pratiques en nutrition selon les âges : bébé, enfant, adolescent, adulte, grand parent, arrière grand parent
- en illustrant des pratiques alimentaires autour du goûter selon des situations : à l'école, en week end, en vacances à la mer, en montagne, en ville, à la campagne
- en illustrant des pratiques en activité physique selon les contextes : à l'école, en week end, en vacances à la mer, en montagne, en ville, à la campagne

Les animateurs donnent des consignes d'écriture pour la conception du conte, en particulier positiver la transmission des messages, ne pas faire de stigmatisation d'aliments et d'activité physique (aucun aliment est interdit, aucune activité physique est bannie) et discrimination ni sur le physique, ni sur l'état de santé pour les personnages (exemple : ne pas culpabiliser un enfant en situation d'obésité).

Vous pouvez consulter les fiches "Histoires de goûters santé" et "Jouer avec les rimes en nutrition".

Séances 2 à 5

Ecrivains en herbe

Cette séance sert à réaliser, une à une, les étapes de la rédaction d'un conte.

On pourra s'appuyer sur le texte du conte créole en exemple.

Le départ : après avoir identifié le héros ou personnage principal du conte nutrition, sélectionner un décor au pays de nulle part. Ce sera l'endroit où vit le héros.

L'arrivée : trouver le lieu jusqu'auquel le héros parviendra après un long voyage ou au terme d'une série d'épreuves.

La raison : découvrir la raison qui poussera le héros à quitter son actuel lieu de vie. Pour le conte nutrition, cette raison peut être l'envie de partager les bienfaits de l'activité physique et de certains aliments avec sa famille et son entourage.

Les épreuves : le héros va connaître des épreuves, comme par exemple être confronté à des personnes qui ne souhaitent pas suivre les conseils nutritionnels, ou qui ne sont pas intéressées par les produits locaux ou qui aiment la sédentarité.



Un pays inconnu : le héros va traverser un pays inconnu, au sein duquel il souhaite faire passer les messages nutrition-santé par exemple.

Les rencontres : il rencontrera un personnage qui est pour ou contre son message.

L'objet magique : il va recourir à un objet magique pour se rendre dans le pays imaginaire (par exemple : le pont dans le conte créole permet d'entrer dans le pays d'Agoulourie).

La récompense : au terme de ces épreuves, il recevra une récompense : par exemple, des personnes auront entendu son message nutritionnel et auront su l'appliquer.

La morale : le conte se termine toujours par une morale. Pour le conte nutrition, la morale est de promouvoir globalement la nutrition avec l'alimentation et l'activité physique, en valorisant les moments de plaisir, de partage, de convivialité. Il est important de montrer une image positive de la nutrition et de valoriser les produits, les éléments de la nature et savoirs-faire locaux. Aucun aliment est à bannir mais la consommation de certains aliments est à promouvoir tandis que celle d'autres aliments est plutôt à modérer pour assurer une bonne santé. L'activité physique est à inciter et la sédentarité, temps passé assis et temps écran, à limiter.

Ressources : conte école Ozanam à Schoelcher et bibliographie de livres pour enfants

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

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

