

Le sens du projet

Valoriser les goûters et le bouger avec plaisir pour les enfants en intégrant le patrimoine historique et culturel de la communauté de communes des Marches de Lorraine.

I- Les repères nutritionnels

Le contenu nutritionnel : Boire-Manger-Bouger avec plaisir au goûter

- Pour l'alimentation, 3 groupes d'aliments :
 - Le pain sous toutes ses formes, en quantité 40 à 80 grammes : pain baguette, pain en tranche, pain de mie, biscottes, pain grillé, pain perdu, pudding
 - Des fruits et légumes, en quantité au moins une part de 80 grammes : pomme, agrumes, fruits d'ailleurs, d'été, rouges, secs, compotes et légumes (radis, tomates, carotte)
 - Des aliments à tartiner, à saupoudrer : 1 à 2 cuillère à café : beurre, confiture, miel, sucre, chocolat, fromage, pâte d'amande
- Pour la boisson, la valeur de 1 à 2 verres, d'une tasse, d'un bol ... :
 - Eau au robinet, eau froide aromatisée, tisane, jus de légume, jus de fruit, soupe
- Pour l'activité physique, au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour - ce qui peut correspondre à trois types d'activités physiques :
 - Des activités déplacement pour bouger plus chaque jour et réduire le temps passé assis : marcher, se déplacer en vélo, à trottinette, en roller...
 - Des activités de loisirs pour s'amuser : jeux dansés, jeux de balles, jeux traditionnels, marelle, corde à sauter, jardinage...
 - Des activités sportives pour se dépasser : sports collectifs, duels, individuels...

II- Échéancier du projet ICOFAS

- Formation action de 3 jours avec 14 animatrices et 3 ambassadeurs nutrition : 28 octobre et 22 décembre 2014, 16 février 2015
- 14 réunions de concertation avec équipe projet : 19 septembre, 16 octobre, 17 et 25 novembre et 18 décembre 2014, 16 janvier, 23 février, 6, 20 et 25 mars, 10 avril, 5 et 29 mai et 5 juin 2015
- Présentation du projet aux enseignants 18 décembre 2014 et 23 février 2015
- Réalisation du projet du 23 février au 12 juin 2015

III- Les activités ICOFAS « La marche des goûters »

Activités éducatives artistiques et culturelles			
La marche des goûters Priorités nutritionnelles	Savoir Repères nutritionnels	Éveil des sens Découverte, plaisir, convivialité	Réalisation Pratiques réelles et fictives
Du pain , en quantité de 40 à 80 g : pain en tranche, de mie, grillé, perdu, biscottes, pudding	- Dessins des 7 personnages de la famille des pains - Sculpture	- Dégustation de pain	- Sa famille « La marche des goûters »
Des fruits et légumes , au moins une part de 80 g : pomme, agrumes, fruits d'ailleurs, d'été, rouges, fruits secs, compotes, légumes	- Dessins des 7 personnages de la famille des fruits et légumes - Sculpture	- Lecture d'albums	
Des aliments à tartiner , à saupoudrer de 1 à 2 cc : beurre, confiture, miel, sucre, chocolat, pâte d'amande	- Dessins des 7 personnages de la famille des aliments à tartiner - Sculpture	- Dégustation de tartines de confiture	
Une boisson de la valeur de 1 à 2 verres, d'une tasse, d'un bol : eau au robinet, eau aromatisée, tisane, lait, jus de légume, jus de fruit, soupe	- Dessins des 7 personnages de la famille des boissons - Sculpture de l'eau	- Atelier du buveur d'eau	
Marcher au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour : marche, vélo, trottinette, roller ...	- Dessins des 7 personnages de la famille des pas - Sculpture	- Lecture d'albums - Atelier des pas	
Des loisirs actifs et ludiques : danse, jardinage, jeux, équitation, natation	- Dessins des 7 personnages de la famille des loisirs - Sculpture	- Chasse aux trésors	
Des activités sportives	- Dessins des 7 personnages de la famille des sports - Sculpture	- Olympiades	
La fête de la marche des goûters	- Jeu de l'oie - Exposition de sculptures - Jeu de cartes des 7 familles	- Atelier du pain - Dégustation de tisane - Contes à déguster et à danser	



IV- Planification des activités ICOFAS « La marche des goûters »

Semaine	Thèmes	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1 23 - 27 février	Pain et pas	Portrait en pain	Atelier du pain	Portrait en marcheur	Atelier des pas
Semaine 2 2 - 6 mars		Livre « Qu'y a-t-il dans mon pain »	Famille des 7 pains	Mime des pas	Famille des 7 pas
Semaine 3 9 - 13 mars	Jeux et fruits	Famille des 7 pas		Chef d'orchestre	Jeux traditionnels
Semaine 4 16 - 20 mars		Famille des 7 fruits		Livre « Le grand jour d'Éric »	Famille des 7 loisirs actifs
Semaine 5 23 - 27 mars	Équipe à tartiner	Les olympiades	Famille des 7 sports	Livres sur le plaisir de manger	Famille des 7 à tartiner
Semaine 6 30 mars - 3 avril	Ballade de l'eau	Bar à eau	Jeux et expression corporelle 1	Famille des 7 boissons	Jeux et expression corporelle 2
Semaine 7 7 - 10 avril	Danse des tartines		Livres sur le plaisir de bouger	Jeux et expression corporelle 3	Tartines à savourer
Semaine 8 27 - 30 avril	Sculpture et jeux du bouger	Sculpture 1	Jeux et expression corporelle 4	Sculpture 2	
Semaine 9 4 - 7 mai		Jeux et expression corporelle 5	Sculpture 3	Jeux et expression corporelle 6	
Semaine 10 11 - 15 mai		Sculpture 4	Jeux et expression corporelle 7		Sculpture 5
Semaine 11 18 - 22 mai	Chasse aux trésors et jeux du bouger	Chasse aux trésors 1	Jeux et expression corporelle 8	Chasse aux trésors 2	
Semaine 12 26 - 29 mai			Jeux et expression corporelle 9	Chasse aux trésors 3	
Semaine 13 1 - 5 juin	Préparation de la fête	Finalisation productions			
Semaine 14 8 - 12 juin		Fête des enfants La marche des goûters			

Légende du code couleur	
Famille des boissons	Productions Icofas
Famille des pains	Famille des pas
Famille des fruits	Famille des sports
Famille à tartiner	Famille des loisirs actifs