

Des livres nutrition à conter

Art d'écriture



Conte

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1

1

Contexte

Les écrivains font l'apologie des contes qui permettent de développer l'imaginaire, les psychologues y voient l'occasion non pas d'être traumatisés mais de verbaliser de façon oblique des angoisses et des peurs, tout en ménageant des fins heureuses. Bruno Bettelheim dira que les contes traditionnels aident les enfants à grandir, aident à accepter les frustrations, à les percevoir comme des obstacles transitoires, des difficultés qu'on peut surmonter avec fierté et courage.

Les manières de manger et de bouger sont plurielles, liées aux habitudes socioculturelles, aux pratiques familiales, aux expériences, au goût et au plaisir de chacun. Éclairer la diversité, comprendre des pratiques nutritionnelles, développer l'imaginaire et donner envie, telles sont les finalités des lectures d'histoire.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

Un espace convivial et calme

Un petit groupe d'enfants

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer la curiosité et le plaisir à manger et à bouger

Objectifs pédagogiques

- Découvrir la diversité des manières de manger et bouger
- Mettre en mots et en images des situations nutritionnelles difficiles



Matériel et préparation

Vous avez choisi le livre en fonction d'un objectif précis :

- type documentaire et consommériste pour connaître les origines, les transformations et l'accessibilité à des aliments, des boissons, des activités physiques
- type sociologique pour percevoir des habitudes et des cultures nutritionnelles diversifiées
- type hédonique pour développer l'imaginaire, les plaisirs et les envies
- type psychologique pour mettre en mots et visualiser des solutions à des situations nutritionnelles difficiles : pas envie de manger, être trop gourmand, manger trop, avoir peur de l'eau, ne pas aimer courir, ...
- type convivialité pour développer le plaisir à manger et bouger en compagnie
- type santé pour éclairer sur des comportements nutritionnels protecteurs de la santé

2

Déroulement

L'animation se déroule en 2 temps : un temps pour raconter en collectif et un temps individuel pour prolonger l'histoire.

Dans un premier temps, l'histoire est lue aux enfants en positionnant la voix et les images pour captiver le public. Les vidéos enregistrées avec une conteuse illustrent cinq types d'utilisation de livres.

Dans un deuxième temps, organiser un temps collectif d'échanges pour parler de l'objectif du livre avec des débats.

Puis un temps individuel pour que chaque enfant puisse reformuler en mot, en dessin, en découpage les éléments marquants de l'histoire.

Variantes

Les livres à conter peuvent être utilisés à différents temps d'un projet : soit au début pour poser le cadre, soit en cours, soit en final pour conclure.

Les livres sont une ouverture sur le monde pour regarder et observer, sentir, comprendre, imaginer. Cette porte conduira à des réalisations individuelles ou collectives : imaginer une autre histoire, réaliser un livre, dessiner une fresque, réaliser des sculptures, des costumes, des chapeaux, des bijoux, des scénettes voir un spectacle vivant, des grands jeux...

Ressources : vidéos, ppt narré et une bibliographie sélective des livres nutrition

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



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

