

# Dessins de personnages nutrition

## “Trait à trait”

Art d'écriture



Dessin

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.  
Nombre de séances : 8

1

## Contexte

La méthode de dessin de trait à trait s'appuie sur le principe de simplification des formes dans un ordre logique et progressif. Si les jeunes enfants dessinent spontanément et sont toujours fiers de leur œuvre, en grandissant ils perdent leur confiance et sous le regard des autres disent ne pas savoir dessiner. Par cette technique de dessin, tous les enfants peuvent acquérir des bases, comme pour l'écriture et la lecture. Permettre aux enfants de s'exprimer par le dessin, est une forme d'écriture pour l'acquisition de connaissances et la mémorisation des aliments, des boissons, et de l'activité physique avec pour l'alimentation, les pains et céréales, les fruits et légumes, les aliments à tartiner, les liquides et pour l'activité physique, les déplacements actifs, les loisirs actifs et les activités sportives.

## Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance

Conditions de réussite :  
Accompagner les enfants pour dessiner

### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Connaître la diversité des éléments de la nutrition, alimentation et activité physique

### Objectifs pédagogiques

- Savoir dessiner des personnages
- Représenter en personnages la diversité des éléments de la nutrition



## Matériel et préparation

Des planches de dessin trait à trait de personnages : grand-père, grand-mère, père, mère, fils, fille, et invité (chat, chien, bébé) à trottinette, enfant en rollers, marcheur.

Des planches de dessins des collections socles de nutrition à découper pour décorer les personnages.

Des feuilles de papier blanc, crayons de papier, gommages, ciseaux, colle et feutres noirs fins.

2

## Déroulement

Faire dessiner une seule collection nutrition avec une diversité de 7 à 10 personnages.

### Séance 1

L'objectif de cette séance est que les enfants se dessinent avec pour décoration l'ensemble des éléments des collections.

L'animation se déroule en 2 temps : un temps pour se dessiner et un temps pour décorer le dessin.

Dans un premier temps, en vous aidant du Power Point narré, vous accompagnez pas à pas la réalisation du dessin du personnage du garçon et de la fille dans un ordre logique en commençant par la tête et en finissant par les pieds. Vous pouvez distribuer comme support visuel la planche globale de dessin trait à trait de la fille et du garçon pour faciliter la mémorisation et rendre les enfants autonomes pour dessiner trait à trait aux séances suivantes les autres personnages.

Puis dans un deuxième temps, les enfants découpent et collent des éléments pour se représenter en personnage nutrition du temps du goûter. La seule consigne nutritionnelle est de respecter dans les éléments de décoration l'équilibre entre l'alimentation et l'activité physique.

Pour la qualité artistique du dessin, les enfants repassent avec minutie le contour du dessin avec un feutre noir.

### Séances 2 à 7

L'objectif à chaque séance est de dessiner un personnage avec la technique du trait à trait et de le décorer avec des éléments de la nutrition.

Un exemple de planification des séances :

- Séance 2, le père
- Séance 3, la mère
- Séance 4, le grand-père
- Séance 5, la grand-mère
- Séance 6, l'invité

### Séance 8

Il s'agit de rassembler les différents dessins pour construire sa collection nutrition. Les réalisations peuvent être plurielles :



-Individuellement, sur une feuille de format A3 blanche ou de couleur, les enfants découpent les différents personnages et les collent pour constituer une collection.

-Collectivement pour réaliser une galerie de portraits / de personnages, il s'agit de composer un tableau où chaque enfant vient positionner et coller son personnage nutrition.

En synthèse de l'activité, deux éléments importants à valoriser :

-Chaque personnage nutrition comporte des éléments de l'alimentation et de l'activité physique, la recommandation étant autant en alimentation (y compris boisson) qu'en activité physique.

-Il existe une diversité d'éléments dans chaque collection nutrition, d'où une gamme de choix très importante pour une nutrition équilibrée et diversifiée adaptée aux âges et aux goûts de chacun des personnages.

## Variantes

### Utilisation de l'informatique

Les dessins repassés au feutre noir peuvent être scannés. Il s'agira ensuite de travailler ces dessins en mettant un fond de couleur par exemple et dans différents formats pour les imprimer en carte postale, en étiquette, en bande de dessin, en jeu des 7 collections ...

### Utilisation d'un décor

Chaque personnage ou collection peut être remis dans un décor à réaliser selon la même technique du dessin trait à trait : à la campagne, à la montagne, à la ville. Le choix du décor peut intervenir avant la phase de choix des éléments de nutrition avant la décoration des personnages pour éclairer les choix en fonction de l'environnement.

Pour les plus petits, ce décor peut être photocopié en noir et blanc. Les enfants colleront leur personnage nutrition dans ce décor et pourront colorier le décor.

*Ressources : planches de dessin trait à trait, des planches de dessin nutrition à découper, des planches de décor nutrition*

*Fiche connaissance : Messages nutrition santé*



## 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

#### **Matières grasses ajoutées**

En limiter la consommation

#### **Produits sucrés**

En limiter la consommation

#### **Boissons**

De l'eau à volonté

### **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**

