

Histoires de goûters santé

Art d'écriture



Écriture d'histoire

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3 à 5

Contexte

Dans une journée, le temps autour du goûter est un temps nutritionnel où l'enfant est acteur de ses choix tant pour manger et boire que pour bouger. Inventer des histoires de goûters à partir d'une diversité de cartes permet de créer un répertoire de goûters santé, équilibrés, diversifiés, adaptés aux envies, aux saisons et à l'environnement.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et attitude

Conditions de réussite :

S'assurer de la compréhension des règles d'écriture pour des goûters santé

Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Connaître et donner envie de faire des goûters santé

Objectifs pédagogiques

- Découvrir la diversité des composantes du temps autour du goûter : boire, manger et bouger
- Visualiser des exemples de goûters santé
- Écrire son histoire de goûter santé



Matériel et préparation

Le jeu de 7 collections « La marche des goûters » ou reproduire dans 7 enveloppes, les 7 collections sous forme d'étiquettes. Comme indiqué dans le tableau ci-dessous, respecter le code des couleurs de chacune des sept collections ainsi que la composition en 7 éléments dans chaque collection.

Composition des 7 collections du temps des goûters santé

2

Collections	<i>Des pas, déplacements</i>	<i>Des liquides</i>	<i>Des pains</i>	<i>A tartiner</i>	<i>Des loisirs actifs</i>	<i>Des fruits-légumes</i>	<i>Des sports</i>
Grand-père	Marche en campagne	Jus de fruit	Pain complet	Moutarde	Jardinage	Compote	Natation
Grand-mère	Marche à la mer	Tisane	Pain perdu	Pate à tartiner	Rondes, danses	Fruits d'automne	Danse rythmique
Père	Marche en montagne	Jus de légume	Pain grillé	Chocolat	Équitation	Tomate, carotte	Avec ballon
Mère	Marche en ville	Lait	Pain de mie	Fromage	Activités aquatiques	Fruits d'été	Avec raquette
Fils	Vélo	Eau robinet	Baguette	Confiture	Jeux de ballons	Pomme, poire	Athlétisme, course
Fille	Trottinette	Eau fantaisie	Pain en tranche	Miel	Corde, marelle	Agrume	Arts martiaux
Invité	Rollers	Eau gazeuse	Biscotte	Beurre	Structures de jeux	Fruit d'ailleurs	Escalade

Déroulement

Séance 1

Écriture collective d'histoires de goûters santé selon la technique du « Cadavre exquis »

Le principe de ce jeu littéraire inventé par les Surréalistes est le suivant : chaque participant écrit à tour de rôle une phrase, dans l'ordre sujet-verbe-complément, sans savoir ce que le précédent a écrit.

Déroulement de l'écriture 15 minutes

Par groupe de 7 enfants, chaque enfant tire une carte ou une étiquette d'une des 7 collections. L'important pour construire l'histoire, c'est que chacune des 7 collections soit présente. Puis chaque enfant imagine une phrase en fonction de la carte ou l'étiquette. Un 1^{er} enfant en haut de la page écrit sa phrase et plie la page pour



masquer son texte et ainsi de suite chaque enfant écrit et plie la page jusqu'au 7^{ème} enfant.

Lecture des histoires de goûters santé et choix d'un nom 20 minutes

Pour chacun des groupes, à tour de rôle dans l'ordre d'écriture, chaque enfant lit sa phase. Pour terminer la séance, il s'agit ensuite de donner collectivement un nom à chaque histoire.

Bilan des histoires 10 minutes

Pour que le temps autour du goûter soit un moment de santé, valoriser les 3 collections du manger, le pain et céréales, les fruits et légumes et les aliments à tartiner, la collection liquide et les 3 collections du bouger : les pas, les loisirs actifs et les sports.

3

Plusieurs séances possibles

Soit une séance d'écriture « Des histoires de collection autour du temps du goûter »

Pour chaque personnage, les enfants par 2 ou 3 vont écrire une histoire autour du temps du goûter. Pour visualiser les 7 composantes de chaque personnage, plusieurs possibilités :

-pour chaque personnage une enveloppe contenant pour chacune des 7 collections soit l'étiquette, soit la carte du jeu Icofas

-la bande du tableau correspond au personnage

Chaque groupe est libre de l'ordre des éléments et de la longueur de l'histoire. La seule consigne est d'utiliser les 7 éléments de l'histoire.

Les histoires sont lues à haute voix et peuvent être collectées dans une boîte à histoire.

Soit une séance « Mon histoire autour du temps du goûter »

Ecriture individuelle

Distribuer à chaque enfant le tableau « Composition des 7 collections du temps des goûters santé » en enlevant la colonne des personnages. Chaque enfant choisit dans chaque collection un élément et écrit son histoire autour du temps du goûter.

Une photographie globale

En agrandissant le tableau, recenser en fréquence les choix des enfants dans chaque collection. Vous pouvez visualiser les gagnants pour chaque collection en les classant du plus choisi au moins choisi.

Organiser un débat sur les éléments les moins choisis dans chaque collection, sur les plus choisis, sur la mise en œuvre de ces temps autour du goûter...

Soit des séances de production artistique

Chaque histoire peut devenir un tableau ou une bande dessinée, un enregistrement son, une vidéo, une scénette...



Ressource : jeu de 7 collections “La marche des goûters” et la marche des goûters : composition des collections

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

4

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

