

Atelier 3 : le classement des aliments



6-20 ans en IME
6-11 ans en périscolaire



Budget : économique



Durée de l'atelier : 1H30



Nombre de participants : 10 à 12

Objectifs :

- Connaître et identifier les sept familles d'aliments.
- Comprendre les apports spécifiques des sept familles.

Travail en amont :

- Imprimer les feuilles récapitulant les 7 familles d'aliments.
- Disposer 2 à 3 tables pour l'installation des enfants.
- Prévoir un rétroprojecteur et un écran pour le visionnage de la vidéo.
- Trouver un support vidéo présentant de manière ludique et simple les sept familles d'aliments.

Remarque : nous vous conseillons la vidéo suivante : « 7 familles d'aliments pour les 3-5 ans », disponible sur Youtube.

- S'assurer que le lieu dans lequel se déroulera le solo de clown et l'atelier pratique et sensoriel réunisse des conditions optimales tel que l'espace (à peu près 50 m²).

*Remarque : il est préférable que les ateliers se déroulent dans des lieux associés à des temps calmes afin que la concentration des enfants soit optimale. Nous déconseillons la salle de gymnase associée au défoulement. **Pour l'expression corporelle**, l'idéal est que celle-ci se déroule dans une salle dédiée à la psychomotricité.*

Poser le cadre :

Afin que les ateliers se passent dans le calme et que les enfants restent concentrés, nous vous conseillons de poser un cadre avant le début des ateliers :

- Rappeler aux enfants qu'il est nécessaire de lever le doigt avant de participer afin que chacun puisse être entendu.
- Bien écouter ses camarades et attendre que se soit l'adulte qui interroge.

Ne pas oublier :

Matériel nécessaire :

-Clé USB + sons	-Photos repas du midi
-Sono	-Rallonge
-Ordinateur portable + écran	-Photos repas du midi
-Fleurs des 7 familles + lot images des 7 familles	-15 emballages alimentaires

Déroulé des ateliers :



1) 10 à 15 min de solo clownesque (ou autre approche artistique*) :



Chef Ratatouille introduit la thématique aux enfants. Il pose dans un cadre bienveillant les premières bases.

Il explique de manière ludique et interactive les sept familles d'aliments. Afin que cette notion de diversité soit plus parlante pour les enfants, il fait le parallèle avec le jeu des sept familles, souvent connu des enfants.

**L'animateur peut très bien introduire l'atelier avec une lecture, une chanson ou tout autre support qui lui semble adapté. L'essentiel étant qu'il se sente à l'aise avec ce support.*

2) 30 à 40 min d'atelier pratique et sensoriel :

Les enfants se transforment en véritables petits scientifiques, les cinq sens sont à l'honneur !. Afin qu'il y ait une continuité par rapport à l'atelier précédent, l'animateur pose des questions aux enfants afin qu'ils se remémorent l'essentiel :

-D'où vient le lait ? Des pis de la vaches.

-Combien de litres de lait produit une vache par jour ? 30 litres.

-Pouvons-nous boire le lait d'autres animaux ? brebis et chèvre.



- L'atelier commence par **une courte vidéo** qui présente les sept familles d'aliments.
- L'animateur pose ensuite des **questions** : « à quoi servent les aliments suivants : »

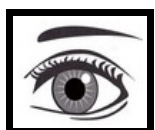
-Viande/poisson/Œuf : muscles costauds.

-Produits laitiers : os solides.

-Fruits et légumes : tonus + se protéger des maladies.

-Féculents : énergie pour le cerveau et pour bien réfléchir.

-Eau : pour s'hydrater.



- **Échange sur ce que les enfants ont mangé le midi.** Par groupes de 2, les enfants reçoivent la fleur des 7 aliments. La lire ensemble.
- En groupe, ils se souviennent de ce qu'ils ont mangé et **désignent la famille d'aliment** correspondante.



- **Disposer les fiches** représentant les 7 familles d'aliments sur 7 chaises en ligne.
- Remplir un grand sac avec les **emballages alimentaires**.
- Demander aux enfants de venir **piocher** (chacun leur tour) dans le sachet. Une fois que l'enfant a pioché un emballage, lui demander d'aller le mettre sous la chaise de la **famille correspondante**.

3) 30 min d'expression corporelle :

Il s'agit de reprendre avec les enfants ce qu'ils viennent de voir en atelier par le corps.



En cercle : Tous les enfants se tiennent par la main. Fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. Exercices de relaxation.

Mimer :

- Viande : chacun un animal, par exemple, un poulet.
- Poisson, œuf, lait.
- Fruits : pomme/ Légumes : carotte ou poireaux.
- Eau : écoulement
- Féculents : chacun refait son pain : pain rond, baguette, pain de mie.
- Sucre : les enfants se mettent en deux groupes, mimer un morceau de sucre (1er groupe) qui fond dans un bol de lait chaud (2ème groupe).



Contact :

Compagnie La Prima Porta
compagnielaprimaporta@gmail.com
www.laprimaporta.com