

Atelier 4 : un menu équilibré



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



Budget : économique



Durée de l'atelier : 1H30



Nombre de participants : 10 à 12

Objectifs :

- Savoir ce qui signifie la notion d' équilibre.
- Savoir composer un menu équilibré.
- Comprendre les apports spécifiques des aliments.

Travail en amont :

- L'animateur devra rechercher sur internet les bruits de la cuisine suivants : le bruit du couteau sur une planche à découper, bruit d'ébullition et le bruit de la friture.

Remarque : nous vous conseillons le site suivant : lasonothèque.org

- Trouver deux supports vidéos expliquant dans un premier temps aux enfants : l'importance de bien manger puis dans un deuxième temps : la notion d'équilibre.

Remarque : nous vous conseillons les vidéos suivantes, disponibles sur Youtube :

- « Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat - Manger, mais pourquoi faire ? »
- « Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat - Sur un plateau ... »

- S'assurer que les courses soient faites le matin même de l'atelier afin de garantir la fraîcheur des aliments.
- Disposer 2 à 3 tables pour l'installation des enfants.
- Prévoir un rétroprojecteur et un écran pour le visionnage de la vidéo.
- 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 défolement. **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 :

Achats :	Matériel nécessaire :
-3 bouteilles d'eau -4 carottes ou un paquet de « baby carottes » -3 poissons frais (truites par exemple) -2 fromages : 1 à pâte dure (gruyère) et 1 à pâte molle (camembert) -4 pommes	-Ordinateur -Prise + rallonge -20 gobelets -20 assiettes -3 boîtes sensorielles pâtes* -Loupes -Planche à découper + couteau -1 Poêle -1 casserole -Gel hydraulique

*Fabrication de la boîte sensorielle :

1. Prenez 1 boîte de conserve vide (en vous assurant bien que les bords ne puissent pas blesser les enfants).
2. Remplissez là de pâtes.
3. Disposez une chaussette ou un collant coupé à l'extrémité afin que les enfants ne puissent pas voir le contenu de celle-ci.
4. Demandez aux enfants de glisser une main les yeux fermés et leur demander de reconnaître ce qu'il y a dans la boîte.

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 la notion d'équilibre, il explique également aux enfants en quoi il est important de bien manger. Les enfants peuvent le rejoindre sur scène s'ils le souhaitent.



**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 !.



- L'atelier commence par une **courte vidéo** : « Vinz et Lou : manger, mais pour quoi faire ? » dans laquelle les enfants découvrent l'importance de bien manger mais surtout, en quoi manger est essentiel au bon fonctionnement de notre corps. Premier échange avec les enfants :

-Quand est ce que j'ai besoin de manger ?

-Quand est ce que je dépense de l'énergie ? Quand je dors, quand je cours, quand je réfléchis, quand j'écris, quand je marche.

Remarque : afin d'imager ces notions de manière simple et ludique, l'animateur peut rappeler l'exemple de la voiture ; on peut couper le moteur contrairement à l'Homme.



- Ensuite, les enfants ferment les yeux et écoutent les bruits que l'on peut trouver dans la cuisine : l'ébullition, la friture, un aliment qu'on coupe sur une planche.

Remarque : l'animateur illustre ensuite ces bruits en montrant les ustensiles.



- Visionnage d'une deuxième vidéo : « Vinz et Lou : sur un plateau ... » qui illustre la notion de « variété » et d'équilibre ». Ce support permet d'obtenir des échanges avec les enfants :

- « Équilibré », ça veut dire quoi ? Cela signifie qu'on mange un peu de tout mais sans excès. Importance de la variété.



- Enfin, les enfants composent eux-mêmes leur menu équilibré :
- Pour **l'eau** : les enfants ferment les yeux et l'animatrice passe près de chaque enfant en secouant une **bouteille d'eau**.
- Pour **l'entrée** : **des carottes râpées**. Faire goûter aux enfants et leur demander le bruit qu'ils entendent (« ça croque ! »).
- Pour le **repas** : des **féculents** accompagnés d'un peu de **beurre** (boîte sensorielle de pâtes) et de **poisson** ! Mais pas du pané ...
- Proposer aux enfants de toucher le **poisson entier** et leur demander la sensation qu'ils éprouvent (« c'est gluant », « ça glisse »), ils peuvent également le sentir.
- Un fromage à pâte dure : **gruyère** et à pâte molle : **camembert**.
- En dessert : des **pommes** (« ça croque ! »)

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.

Les moments où je dépense de l'énergie :	Les aliments qui composent un menu équilibré :
-Quand je dors -Quand je me lève -Quand je m'habille -Quand je marche -Quand j'écris -Quand je cours -Quand je mange	-De l'eau -Une carotte puis une carotte râpée (en groupe) -Des pâtes -Du poisson -Du fromage : gruyère à trous et camembert qui coule -Pomme

Fin : En cercle, les yeux fermés, on se concentre à nouveau sur sa respiration. Faire un pas en arrière + rouvrir les yeux.



Contact :

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