

Séquence : L'alimentation

Compétences visées :

- Participer à une démarche d'investigation
- Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements dans le domaine de l'alimentation

Sur une grande feuille de classeur, écrire le titre de la séquence, le numéro de la séance, ton prénom et recopie tout ce qui est en bleu sur ma feuille.

Séance 3 : Classer les aliments par groupes. Connaître les principaux groupes d'aliments

1. Rappel :

Avant les vacances, nous avons vu que : Tous les aliments sont d'origine **VEGETALE** ou **ANIMALE** (il y a aussi **MINERALE** : eau).

Ils peuvent avoir subi diverses transformations (le beurre et le fromage proviennent du lait, la confiture de fruits...)

2. Ecris tes réponses sur ta feuille :

1. Qu'as-tu mangé ce matin au petit déjeuner ?
2. A quoi sert-il de manger ?

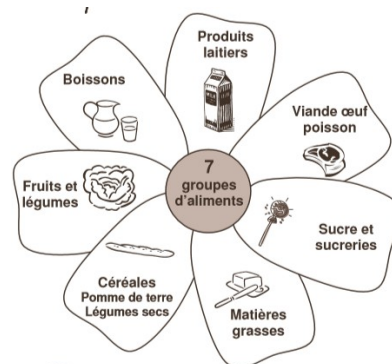
3. Recherche

Tu vas découper les étiquettes des aliments et essayer de les classer par groupes (pas en fonction de l'origine animale, végétale, minérale)

Pose tes étiquettes sur la table pour faire tes groupes, tu dois pouvoir expliquer pour chaque groupe pourquoi tu les as mis ensemble.

4. Aide

Les nutritionnistes ont classé les aliments en 7 groupes souvent représentés sous la forme d'une fleur : reprends tes étiquettes et sépare-les en 7 groupes.



5. Synthèse :

Sur une feuille blanche, dessine une fleur et colle tes étiquettes ou imprime mon modèle (pas beaucoup de places)

Si on avait été à l'école, vous auriez apporter des magazines de publicités et on aurait fait ensemble une grande fleur sur des papiers de couleur ...



Sur ta feuille, colorie chaque pétale en respectant le code :

produit laitier : bleu

matières grasses : jaune

viande, poisson : rouge

céréales, pomme de terre, légumes secs : marron

sucreries : rose

fruits et légumes : vert

eau, boisson : blanc

Séance 4 : Reconnaître et composer un menu équilibré

1. Rappel :

Hier nous avons vu : [Les médecins classent les aliments en 7 groupes.](#)

Regarder la vidéo :

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/dou-proviennent-les-aliments.html>

Faire les petits jeux sur la photocopie.

2. Mise en situation

Présentation des menus d'un enfant de 12 ans au cours de la journée.
(photocopie)

« Classer les aliments suivant les 7 familles. Que remarquez-vous ? Est-ce que ses menus sont équilibrés ? » ✂ découpe les étiquettes et colle dans la pyramide.

[Il manque des fruits et des légumes.](#) On peut dire que ce n'est pas équilibré
« pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chaque famille »

3. Investigation

Tu vas compléter (sur la photocopie) les menus du déjeuner et dîner pour que la journée soit équilibrée

4ème étape : synthèse

Regarder la vidéo :

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/bien-manger-oui-mais-comment.html>

Recopie la synthèse sur ta feuille de classeur :

[Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chacun des groupes. Un repas peut parfois contenir 2 éléments de la même famille. Attention à ne pas consommer trop d'aliments sucrés !](#)

Séance 5 : Comprendre le rôle des aliments et savoir pourquoi notre corps a besoin de se nourrir

1. Rappel :

Rappel des séances précédentes, familles d'aliments et menus équilibrés.

2. Mise en situation

Réponds à ces questions sur ta feuille de classeur :

1. Pourquoi doit-on manger équilibré lorsqu'on est un enfant ?
2. Lorsque l'on est adulte pourquoi doit-on encore manger ?

Réponses :

1. Pour grandir
2. Pour vivre, marcher, courir, bouger, pour rester en bonne santé.

« Nous allons voir quels aliments permettent de grandir, de bouger... »

3. Etude de documents

Regarde la photocopie « A quoi servent les aliments ? »

Lis les consignes et réalises les. (photocopie fleur à colorier)

regarde la vidéo : CANOPE "A quoi servent les aliments ?"

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/a-quoi-servent-les-aliments.html>

4. Synthèse (à recopier sur ta feuille de classeur en respectant la présentation)

Nous avons tous besoin de nourriture. Elle nous sert à grandir et avoir de l'énergie pour jouer, travailler, se déplacer....

- Les fruits et légumes (riches en fibres et vitamines) permettent le bon fonctionnement de notre corps.
- La famille des viandes, œufs, poissons (riches en protéines) ainsi que les produits laitiers sont des aliments bâtisseurs.
- Les féculents, les matières grasses et les produits sucrés permettent d'avoir de l'énergie.