

GS – Explorer le monde : découvrir le monde vivant

CP – Questionner le monde du vivant : **L'alimentation**

Instruction civique et morale

Pour :

En GS – connaître et mettre en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine

Au CP – reconnaître des comportements favorables à sa santé

Temps 3
Semaine du
11 au 15/05

A : réalisation de la fiche 3, « Comment peut-on classer les aliments ? »

a) Après avoir visionné la vidéo des 7 familles d'aliments, pour commencer à comprendre le classement que nous utilisons, demander dans quelle famille d'aliments classer chaque images ?

« Découpe, trie et place les images d'aliments dans les différentes familles. Attention, il faut trouver des points communs aux aliments que tu rassembles.

Lorsque tu as terminé, compare ton classement avec les étiquettes qui correspondent à chacune des familles. »

« Ensuite, colle chaque étiquette au bon endroit dans la pyramide des aliments. Fais-toi aider d'un adulte (si besoin) pour lire les noms génériques des familles. »

« Pour terminer, colorie les étiquettes-noms des groupes avec la bonne couleur. »

« Tu peux coller les petites étiquettes au dos de ta feuille en les rassemblant par famille et en les entourant de la bonne couleur. »

Les médecins classent les aliments en 7 familles dans une pyramide.

1 – rose : sucres

2 – jaune : matières grasses

3 – rouge : viande, œuf, poisson

4 – blanc : produits laitiers

5 – vert : fruits, légumes

6 – marron : féculents

7 – bleu : boissons non sucrées

<https://www.youtube.com/watch?v=je42k36L05I> Les 7 familles d'aliments pour le cycle 1

B : pour les CP seulement.

« Pourquoi présente-t-on les familles d'aliments sous forme de pyramide ? »

« Toutes les cases de la pyramide font-elles la même taille et pourquoi ? »

Réponses :

- Certains aliments doivent être consommés en plus petites quantités, voilà pourquoi ils sont dans des cases plus petites.

- Aucun n'aliment n'est vraiment mauvais pour la santé, ni interdit, mais les médecins recommandent d'avoir une alimentation variée, c'est-à-dire de manger un petit peu de tout chaque jour, donc en puisant dans toutes les familles.