

Séquence : 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 5 : Classement des aliments (suite)

1.Rappel :

Rappel des séances précédentes sur l'équilibre alimentaire et le rôle des aliments

Regarder le diaporama sur l'alimentation

1ère étape : révision

Il y a 7 groupes d'aliments. « Pourquoi vont-ils ensemble ? »

Cherche dans ta tête.

J'attends comme réponse :

1. Les poissons et les viandes vont ensemble car ils contiennent beaucoup de **protéines**.

2. le lait et les produits laitiers vont ensemble car ils contiennent beaucoup de **calcium et de protéines**.

3. les matières grasses vont ensemble car elles contiennent beaucoup de **lipides**

4. Les féculent et céréales vont ensemble car ils contiennent beaucoup de **glucides** (sucres lents)

5. les fruits et légumes vont ensemble car ils contiennent beaucoup de **vitamines et fibres**

6. Le sucre et les produits sucrés vont ensemble car ils contiennent beaucoup de **sucres rapides**

7. Les boissons vont ensemble car elles contiennent des **sels minéraux**

Complète la pyramide des aliments (dans un premier temps sans modèle) puis termine en regardant la correction.

Ensuite, remplis le tableau qui permet de résumer les groupes des aliments, le nom et le rôle de chacun.

Séance 6 : Que deviennent nos aliments ?

1. Mise en situation

Prends un morceau de pain + un verre d'eau : mange ton morceau de pain et réfléchis au trajet qu'il fait dans ton corps

Prends le schéma de la silhouette de l'enfant puis dessine le trajet des aliments dans notre corps comme tu l'imagines, ne change rien sur ton dessin mais regarde ensuite la "correction" et complète avec les mots donnés.

2. Lire le texte suivant :

Le voyage des aliments dans notre corps

Dès qu'un aliment est dans la bouche, la digestion commence. Il s'agit de transformer cet aliment afin de le rendre utilisable par tous les organes de notre corps : du cerveau jusqu'aux muscles de nos jambes. De la bouche où ils sont mâchés et broyés, les aliments descendent dans l'estomac en passant par l'oesophage. Ils séjournent dans l'estomac, progressent jusqu'à l'intestin grêle où la plus grande partie passe dans le sang. Le reste continue dans le gros intestin, appelé aussi côlon, et est rejeté par l'anus.

3. Regarde la vidéo : "L'équilibre des aliments" : nutriments, digestion, pyramide et équilibre

<https://www.youtube.com/watch?v=ZM1bclyOFVU>

3. Synthèse à recopier sur ta feuille :

Les aliments que nous mangeons passent dans notre corps dans le tube digestif, il est composé de 6 organes :

la bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin et l'anus.

Les aliments sont broyés par les dents et ramollis par la salive. C'est la mastication. Ils sont avalés, c'est la déglutition. Ils descendent dans l'œsophage sans subir de modification. Les aliments progressent dans l'estomac puis l'intestin grâce aux contractions des muscles. Ils sont transformés en bouillie. C'est le brassage .

Séance 7 : La digestion

1.Rappel :

Complète les exercices de la séance 7 pour vérifier que tu as bien compris le processus de digestion. Puis regarde la correction.

2. Regarde la vidéo : La nutrition “C’est pas sorcier” 26 min

<https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM>

3. Synthèse à recopier

Certains organes (estomac, foie, pancréas) produisent naturellement des sucs digestifs qui attaquent les aliments pour les rendre très petits. On les appelle alors des nutriments.

Les nutriments passent dans le sang à travers la paroi de l’intestin grêle. Le sang les distribue à tous les organes du corps. Certains morceaux ne peuvent pas être réduits, ce sont les déchets. Ils sont stockés dans le gros intestin puis évacués par l’anus.