

L'alimentation

Objectifs généraux :

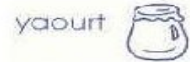
Savoir que l'alimentation doit être équilibrée.

Mieux connaître les aliments : origines et rôles dans l'organisme (bâisseurs, énergétiques, fonctionnels) .

Séance 1 : L'origine des aliments

Objectifs	<p>Savoirs</p> <ul style="list-style-type: none">• Savoir identifier l'origine des aliments• Savoir que les aliments sont de natures variées mais qu'ils sont toujours d'origine végétale ou animale• Savoir que les aliments que nous consommons peuvent avoir subi diverses transformations. <p>Savoir-faire</p> <ul style="list-style-type: none">• Savoir trier suivant un critère précis• Savoir argumenter ses choix <p>Savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none">• Travailler en groupe
Matériel	<p>o Une enveloppe par groupe de 2 comportant des dessins d'aliments (annexe 1).</p> <p>o Une grand feuille par groupe pour coller les dessins.</p> <p>o Une reproduction des dessins des aliments sur des étiquettes pour la classe.</p> <p>o Une affiche présentant deux colonnes (aliments d'origine animale/ aliments d'origine végétale)</p>
Déroulement	<p>Durée : 45 minutes</p> <p>phase 1 - situation de départ - Questionnement Qu'avez-vous mangé à la cantine? Comment appelle-t-on ce qui nous sert de nourriture? -> <i>Les aliments.</i> D'où viennent les aliments? -> <i>Les aliments sont d'origine animale ou végétale.</i> Le maître présente ensuite l'affiche et dit aux élèves qu'ils vont devoir classer des aliments selon leurs origines.</p> <p>phase 2 - Phase de travail en groupe de 2. Distribution des enveloppes pour chaque groupe et d'une feuille de papier. Par groupe, les élèves disposent donc des aliments qu'ils doivent trier par origine.</p> <p>phase 3 - Confrontation des classements. Un par un , les élèves viennent au tableau prendre une étiquette et la placer dans une colonne. Discussion entre le groupe classe sur la validité de la réponse.</p> <p><i>Trace écrite :</i> Les aliments que nous mangeons proviennent tous soit des animaux, soit des végétaux.</p> <p>phase 5 - Évaluation Un document est distribuée aux élèves, il comporte un exercice qui propose aux élèves d'entourer les aliments d'origine animale et ceux d'origine végétale dans les ingrédients d'une recette. (annexe 2)</p>

annexe 1



annexe 2

Dans les ingrédients suivants, souligne en rouge les aliments d'origine animale et en vert les aliments d'origine végétale.

Voici les ingrédients nécessaires à la préparation du couscous:

Couscous

- o 900 grammes d'épaule de mouton
- o 3 merguez
- o 200 grammes de couscous
- o 3 oignons
- o 2 tomates, 2 courgettes
- o 1 poireau, 2 carottes
- o 100 grammes de pois chiches
- o 1 verre d'huile
- o 50 grammes de beurres

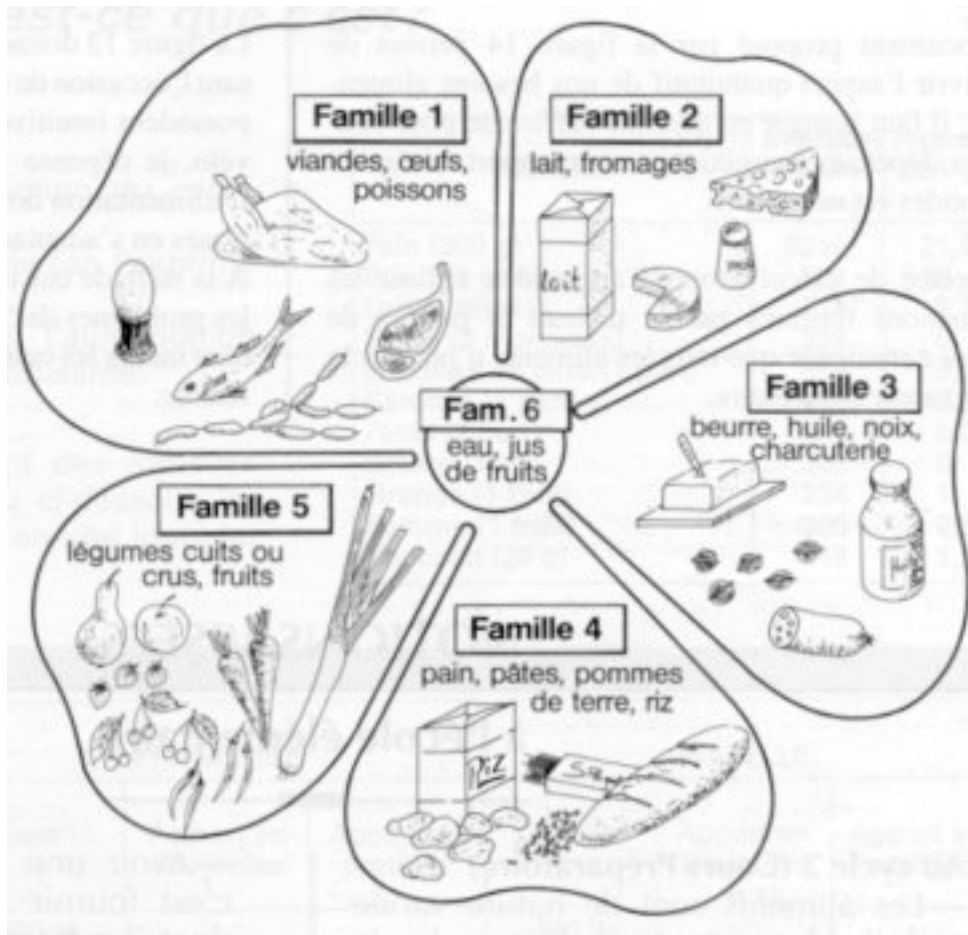
Voici les ingrédients nécessaires à la préparation du gâteau au yaourt:

Gâteau au yaourt

- o 1 yaourt
- o 1 pot de sucre
- o 3 pots de farine
- o 1 pot d'huile
- o 2 œufs
- o 50 grammes de raisins secs

Séance 2 : Notion de menus équilibrés

Objectifs	<p>Savoirs</p> <ul style="list-style-type: none">• Connaître les 6 familles définies par les nutritionnistes.• Savoir ce qu'est un repas équilibré.• Savoir élaborer des repas équilibrés. <p>Savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none">• Travailler en groupe
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Une fleur avec les 6 groupes sur une affiche pour la classe.• Une fleur distribuée aux élèves
Déroulement	<p>Durée : 45 minutes</p> <p>phase 1 - Le maître recueille ce que les élèves ont écrit dans un tableau donné au préalable : " Ce que j'ai mangé ce week-end ".</p> <p>phase 2- Questionnement :</p> <ul style="list-style-type: none">• Dans tout ce que vous m'avez dit: quels sont les aliments d'origine végétale et ceux d'origine animale?• Mais si on faisait une répartition plus étroite, en plus de 2 catégories, qu'est-ce qu'on ferait ? <p>Recherche par groupe de 2 pendant 5 min sur le cahier de brouillon.</p> <p>phase 2 - Récolte des propositions. Le maître explique alors aux élèves que des médecins très spécialisés en matière d'alimentation, les nutritionnistes, ont classé les aliments en 6 groupes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Afficher la fleur et leur en distribuer une à chacun.• Donner une couleur à chaque groupe d'aliments 1 :rouge, 2 : bleu ; 3 :jaune ; 4 : marron ; 5 : vert ; 6 : blanc. <p>Les élèves mettent en couleur la fleur de l'alimentation en respectant le code. On repère ensuite collectivement les différentes familles sur la liste des aliments donnée par les élèves lors de la phase 1.</p> <p>phase 4 - Bilan - Qu'est-ce qu'un menu équilibré ? Réponse attendue : Un menu équilibré doit contenir un représentant de chaque famille.</p> <p><i>Trace écrite</i> : "Une alimentation variée est nécessaire pour être en bonne santé. Il faut quotidiennement trouver dans son alimentation un représentant de chaque famille et, si possible, pour chacun des repas de la journée."</p> <p>phase 5 : Exercice : Analyse de différents menus.</p>



NB : Aux 6 grandes familles d'aliments, il faut ajouter **le sucre et les produits sucrés** mais ils ne sont pas fondamentalement nécessaires à l'équilibre alimentaire et doivent être consommés avec modération.

Séance 3 : Le rôle des aliments

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir que les aliments ont un rôle dans notre organisme.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • La fleur de la séance précédente.
Déroulement	<p>Durée : 30 minutes</p> <p>Phase 1 : Questionnement : A quoi servent les aliments que nous mangeons ?</p> <p>Le maître recueille les représentations des élèves (pour grandir, pour bouger...) puis il orientera le débat par le questionnement suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment avez-vous fait pour grandir et prendre des kilos supplémentaires? • Quelqu'un s'est-il déjà cassé un membre ? • Que faut-il à nos muscles pour fonctionner ? • Où trouver l'énergie nécessaire aux muscles ? <p>Phase 2 : Expliquer ensuite que les aliments ont un rôle dans notre organisme , le maître peut effectuer une comparaison entre la construction du corps et la construction d'une maison :</p> <p>La construction d'une maison nécessite des matériaux variés, elle consomme de l'énergie et elle nécessite l'emploi d'outils.</p> <p>La construction du corps humain nécessite l'emploi de matériaux, elle consomme de l'énergie et exige la présence de certains "outils" de fonctionnement.</p> <p>Une différence fondamentale avec la construction d'une maison: la construction du corps humain n'est jamais terminée et est en constant remaniement.</p> <p>Phase 3 : Relation entre groupe d'aliments et le rôle des aliments</p> <p>Reprendre la fleur des groupes d'aliments et la compléter en ajoutant le rôle de chacun des groupes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Rôle bâtisseurs</i> : (groupe 1 et groupe 2) : construisent notre corps, ils nous font grandir, développent nos muscles, solidifient nos os. • <i>Rôle énergétiques</i> : (groupe 3 et groupe 4) : Source d'énergie de l'organisme. • <i>Rôle fonctionnels</i> : (groupe 5 et groupe 6) : Outils nécessaires pour le fonctionnement du corps. <p>Trace écrite : "Parmi les aliments que tu manges, certains sont utilisés comme des matériaux de construction, d'autres comme carburant (ils fournissent de l'énergie) d'autres encore (c'est le cas des vitamines) sont des outils indispensables au bon fonctionnement du corps."</p>

Les six familles d'aliments et leurs rôles

Les viandes, poissons ou œufs



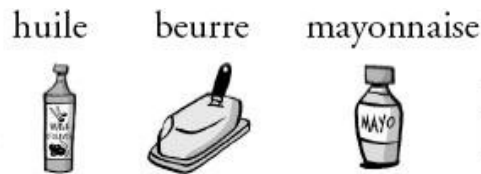
Pour la croissance et l'entretien des muscles.

Les produits laitiers



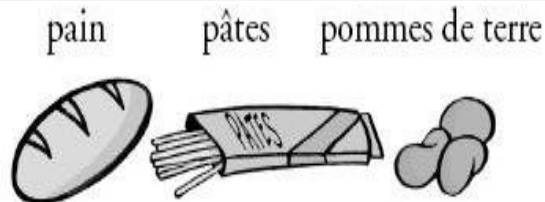
Pour la croissance et l'entretien des os.

Les corps gras



Donnent beaucoup d'énergie notamment pour que le corps fabrique de la chaleur.

Les céréales et féculents



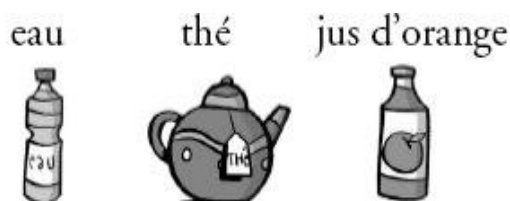
Les céréales et féculents fournissent l'énergie nécessaire à toute activité.

Les fruits et légumes



Les fruits et légumes protègent l'organisme et facilitent le transit intestinal.

Les boissons



Elles permettent de renouveler l'eau du corps. Il faut boire au moins 1,5 litres d'eau par jour.

Prénom :

Date:

Évaluation de Sciences : L'alimentation

1) Souligne **en bleu**, les aliments d'origine végétale; et **en rouge**, les aliments d'origine animale de la liste ci-dessous :

saucisse _ fraise _ lait _ pâtes _ carottes _ poulet _ jambon _ tomates _ orange _ œuf

2) a. En combien de groupes, les nutritionnistes ont-ils classé les aliments ?

.....

b. Cites-en deux.

.....

3) « Les aliments ont chacun un rôle dans notre développement ». Justifie cette phrase.

.....

.....

.....

4) Voici le menu de deux enfants de CE2 . Ces menus sont-ils équilibrés sur toute la journée ?

a. Pour savoir si tous les groupes d'aliments sont bien représentés, entoure chacun d'eux selon le code couleur établi.

b. Si tu t'aperçois que ces menus ne sont pas équilibrés, rajoute ce qu'il manque.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Pauline	- pain de mie avec du beurre.	- riz + poulet - fromage - crème au chocolat	- pain + chocolat	- saumon+ chips - yaourt
Léon	- gâteau nature - jus de fruit	- frites+ viandes - orange - eau	- rien	- thon à la tomate -pommes - eau