

## SEQUENCE

### Objectifs principaux :

#### D'où viennent les aliments?

se rendre compte que les aliments ont deux origines principales (animale et végétale)

#### A quoi servent les aliments :

mettre en évidence les trois rôles principaux de l'alimentation : protéger, construire le corps, donner de l'énergie

#### Classification des aliments par famille :

mettre en évidence les 7 catégories d'aliments (fruits et légumes ; Viandes-poissons-œufs ; produits laitiers, matière grasse ; pain-céréales-féculeux-légumes secs ; produits sucrés ; boisson)

#### Etre capable de composer un menu équilibré :

mettre en évidence le rôle de chacune des catégories d'aliments  
Notion de carence

### Compétences principales :

Avoir compris et retenu quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation (règles d'équilibre alimentaire).

### Organisation :

⇒ Durée 45 min.

Objectifs principaux :

D'où viennent les aliments?

se rendre compte que les aliments ont deux origines principales (animale et végétale)

Matériel :

- ✓ Images agrandies de la fiche 1
- ✓ 1 fiche n°1/ groupe
- ✓ Une feuille de papier pour coller
- ✓ Affiche
- ✓ Images agrandies utilisées au début de la séance

1- Recherche

**En collectif, on commence tout d'abord par vérifier le vocabulaire des élèves** en leur montrant chaque image et en leur faisant dire ce que c'est. (dans certaines classes, ce travail peut faire l'objet d'une séquence particulière en utilisant un imagier des aliments par exemple, ou mieux, en organisant une sortie au marché)

**Par petits groupes de 3-4 élèves, leur demander de trouver un critère de tri pour ranger ces images.** Attention, il ne faut pas plus de 4 familles.

**Validation/mise en commun en grand groupe :** mise en évidence des éventuelles erreurs et surtout, de la difficulté de trouver un critère qui puisse correspondre à tous ces aliments.

5- Consolidation

**La maîtresse donne donc le critère attendu : 3 familles**

- ✓ les aliments qui viennent des animaux (origine animale),
- ✓ ceux qui « poussent » (origine végétale) et,
- ✓ ceux qui sont un mélange des deux (aliments transformés)
- ✓

Reprise du tri en collectif et réalisation d'une affiche

**Utilisation du code couleur :**

- ✓ vert pour végétal ;
- ✓ rouge pour animal et
- ✓ bleu pour transformés

Les aliments d'origine végétale sont les plus nombreux !

**Conclusion :** dans notre alimentation aussi, ils doivent être les plus nombreux !

6- Trace écrite

Les aliments que nous mangeons sont soit d'origine animale (viande, œuf, lait, poisson...) soit d'origine végétale (légume, farine, huile...). Certains sont fabriqués par l'homme avec des aliments des deux origines, on dit qu'ils sont transformés.

Objectifs principaux :

A quoi servent les aliments :

mettre en évidence les trois rôles principaux de l'alimentation : protéger, construire le corps, donner de l'énergie

Matériel :

- ✓ Fiche 2
- ✓ Le tableau

1- Rappel

**Rappel de la séance dernière : qu'avons-nous vu ?**

On se souvient de la conclusion de la dernière fois. Et bien nous allons vérifier !

Chaque enfant (ou qq1 suivant le nb d'élèves) donne à la maîtresse, le menu de son dernier repas.

La maîtresse note sur le tableau.

Puis, on met les codes couleur.

constatation attendue : les repas ne sont pas toujours composé majoritairement de produit d'origine végétale

Comment peut-on améliorer certains de ces menus ? travail collectif et oral.

2- Recherche

**Aujourd'hui, on va se demander à quoi ça sert de manger :** récolter les idées des enfants en classant en trois colonnes, qui pour le moment n'ont pas de titres

Réponses couramment entendues :

- ✓ Pour pas mourir (protéger)
- ✓ Pour avoir des muscles (construire son corps)
- ✓ Pour être grand (construire son corps)
- ✓ Pour pas être malade (protéger)
- ✓ Pour être en forme (énergie)
- ✓ Pour avoir des os solides

3- Consolidation

**Vous avez vu que j'ai rangé vos réponses en trois colonnes. C'est parce que vos réponses vont ensemble.**

**Manger sert donc à trois choses :**

- ✓ Protéger son corps ( surtout avec les légumes et les fruits)
- ✓ Construire son corps (les produits laitiers pour les os et la viande, le poisson et les œufs pour le reste)
- ✓ Donner de l'énergie (le pain, les féculents)

**Mise en évidence d'un 4ème rôle :** hydrater le corps, qui est rempli par les boissons, et principalement par l'eau.

#### 4- Trace écrite

Pour qu'un repas soit correct, il doit nous apporter ces quatre choses et chaque aliment à un rôle particulier pour cela

Présentation de la fiche 2 qui servira de trace écrite.

Objectifs principaux :

Classification des aliments par famille :  
mettre en évidence les 7 catégories d'aliments (fruits et légumes ; Viandes-poissons-œufs ; produits laitiers, matière grasse; pain-céréales-féculeux-légumes secs ; produits sucrés ; boisson)

Matériel :

- ✓ La marguerite du classement des aliments
- ✓ Des images de différents produits alimentaires
- ✓ Fiche 3 et 4

1- Rappel

**Jeu :** la maîtresse montre une image et les élèves doivent dire si c'est un aliment d'origine végétale, animale ou transformée

2- Recherche

Aujourd'hui, nous allons voir que les aliments en plus de leur origine, se classent d'une façon plus compliquée. Pour cela, il existe 7 familles d'aliments: présentation de la marguerite

Par groupe, classement des étiquettes dans la marguerite

3- Consolidation

Mise en commun/ validation

Réalisation d'une affiche avec le code couleur

4- Trace écrite

La fiche 3 servira de trace écrite.

Objectifs principaux :

Classification des aliments par famille :  
mettre en évidence les 7 catégories d'aliments (fruits et légumes ; Viandes-poissons-œufs ; produits laitiers, matière grasse; pain-céréales-féculeux-légumes secs ; produits sucrés ; boisson)

Matériel :

- ✓ La marguerite du classement des aliments afficher au tableau
- ✓ Bonhomme

1- Rappel

**Jeu :** la maîtresse montre une image et les élèves doivent dire dans quelle famille on peut classer cet aliment

2- Recherche

**Selon vous, qu'est-ce qu'un repas équilibré ?** Laisser les enfants exprimer leur point de vue.

Si ce n'est pas sorti, réexpliquer à la fin, qu'un repas équilibré c'est un repas qui apporte de quoi répondre à chacun des trois besoins du corps. Mais c'est aussi un repas qui apporte des aliments de chacune des 7 familles (sauf la famille des aliments sucrés)

3- Consolidation

**Présentation de ce qui se passe si on manque d'une sorte d'aliments : carence**

**Et si on abuse d'une sorte (sauf familles 5 et 6) : le corps fait des réserves : on grossit**

4- Trace écrite

Un repas équilibré doit apporter au corps tout ce dont il a besoin pour se protéger, se construire et avoir de l'énergie. Pour cela, à chaque repas, il doit y avoir un aliment de chaque famille.

Attention, si on abuse d'une sorte d'aliment, le corps fait des réserves et on grossit.

Fabrication d'un menu équilibré avec le bonhomme

- ✓ Découper les différentes parties du bonhomme en kit, photocopiées sur des feuilles couleur, en grand nombre
- ✓ Sur chaque morceau, inscrire le nom d'un plat correspondant à cette couleur
- ✓ Poser les pièces choisies sur la silhouette du bonhomme

On a un repas équilibré ...