l'alimentation

Objectifs généraux

- Education à la santé : Conséquences à court et long termes de notre hygiène : action bénéfique et nocive de nos comportements.
- Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée
- Comprendre le rôle des nutriments dans le fonctionnement de l'organisme

Séances	Objectif principal	Déroulement	Durée
Séance 1	Relevé des représentations initiales sur l'alimentation	<ul style="list-style-type: none"> * Les élèves dessinent, écrivent et expliquent dans la partie expérience de leur cahier tout ce qu'ils savent sur l'alimentation. * On forme des groupes de travail: les enfants mettent en commun ce qu'ils ont écrit et font une affiche commune pour le groupe pour répondre aux questions: Que doit-on manger pour être en bonne santé? Qu'est-ce que manger équilibré? * Une affiche de classe est alors faite avec toutes les propositions des élèves. Elle sera la base des séances suivantes. 	40 min
Séance 2	Les 6 groupes d'aliments	<ul style="list-style-type: none"> * Etude de ce que tous les élèves (et l'enseignant) ont consommé durant la semaine. * Classification des aliments (en groupes), propositions la classe, critiques, comparaisons, argumentations → Proposition de classification alimentaire (provisoire) qui sera vérifiée pendant l'étude de documents scientifiques. 	60 min
Séance 3	La diversité alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> * Pourquoi devons-nous manger de chaque groupe d'aliment? A quoi servent-ils? * Etude d'emballages alimentaires sur lesquels figurent les indications et informations nutritionnelles. Associer ces éléments aux familles mises en avant la semaine précédente. Correction de la classification à l'aide des nouveaux éléments si nécessaire. 	60 min
Séance 4	Manger équilibré	<ul style="list-style-type: none"> * Etude des besoins du corps selon les nutritionnistes. Etude de graphiques, tableaux. * A partir de ces renseignements: essais de composition de menus équilibrés. * Comparaison avec tableau des repas fait en début d'étude. Quels menus étaient équilibrés? 	60 min
Séance 5	Evaluation	<ul style="list-style-type: none"> * Connaissance des familles d'aliments et de leur rôle * Tri de menus selon les recommandations des nutritionnistes 	40 min