

**SEQUENCE** : L'alimentation

**SEANCE 4** : (60 mns)

**OBJECTIF** : Classification des aliments et leur devenir.

**COMPÉTENCE** : Rôle des aliments dans l'organisme.

**Matériel** : Tableau de la classification des aliments (DOC 3)  
L'alimentation des 3 à 12 ans (DOC 4)  
Alimentation : Je retiens (DOC 5)

**DEROULEMENT** :

**Phase 1** : Retour sur la séance précédente, rappel des 7 familles d'aliments.

« Nous allons jouer aux devinettes, puis nous terminerons de compléter notre tableau de classification des aliments. »

**Devinettes au tableau** : J'aide au transport des substances dans ton corps et j'aide aux réactions chimiques je suis le groupe ?  
**(1 sels minéraux / boissons)**

**J'aide à la construction des muscles car je contiens beaucoup de protides d'origines animales, on dit que je suis un aliment bâtisseur (croissance), je suis le groupe ?**

**(1 Protéines/Viandes, poissons, œufs)**

**Nous sommes des aliments énergétiques car nous sommes riches en amidon, ce qui permet de fournir l'énergie nécessaire au fonctionnement de ton corps, nous sommes les groupes ?**

**(3 Lipides/matières grasses et 4 Glucides (sucres lents)/ féculents, céréales)**

**Je suis riche en calcium ce qui rend tes os solides et résistants, je les fait grandir, je suis aussi un aliment bâtisseur, je suis le groupe ?**  
**(2 Calcium / produits laitiers et lait)**

**Je suis un aliment protecteur, grâce à moi ton corps fonctionne bien et tu es en bonne santé, je suis le groupe ?**  
**(5 Vitamines et Fibres / fruits et légumes)**

Reprendre le tableau (DOC 3) et le compléter la partie « Rôle dans l'organisme ».

**Phase 2** : Lecture des textes (individuelle puis collective) (DOC 4)

**Phase 3** : Compléter la leçon (DOC 5)



**SEQUENCE** : L'alimentation

**SEANCE 5** : (60 mns)

**OBJECTIF** : Classification des aliments et leur devenir.

**COMPÉTENCE** : valider ses acquis.

**Matériel** : Je compose un menu équilibré (DOC 6 / annexes 4, 5, 6) (DOC 7)  
Questionnaire « C'est pas Sorcier / la nutrition »  
DVD C'est pas Sorcier : La santé vient en mangeant !

**DEROULEMENT** :

**Phase 1** : Retour sur les séance précédente, le rôle des nutriments dans l'organisme. (*aliments bâtisseurs, aliments énergétiques, aliments protecteurs, aide aux transport de ces substances dans l'organisme*)

« Vous allez composer un menu qui vous semble le plus équilibré par rapport à ce que vous savez maintenant. »

Les élèves composent un menu équilibré sur une journée, on valide et on colle (DOC 6 + annexes 4, 5, 6 / DOC 7 avec les Kcal

**Phase 2** : Les élèves répondent au questionnaire sur la nutrition (« C'est pas Sorcier / la nutrition »)

« Avant de regarder l'épisode de c'est pas Sorcier intitulé « La santé vient en mangeant », vous allez répondre au questionnaire par rapport à tout ce qu'on a appris, puis vous vérifierez vos réponses, ou les complèterez durant le visionnage . »

**Phase 3** : Visionnage du DVD C'est pas Sorcier : La santé vient en mangeant !

**SEANCE 6** : Evaluation



# L'alimentation des 3 à 12 ans

SCIENCES



Pour construire ton corps et le garder bien portant...

...Il faut manger chaque jour :

- 3 laitages ou fromages au moins
- 1 viande ou 1 poissons ou 2 œufs
- 1 plat de riz ou de pâtes ou de pommes de terre ou de céréales
- 2 ou 3 morceaux de pain
- 2 fruits au moins
- Et ne pas oublier de boire de l'eau.

(d'après le Comité Français de l'Éducation pour la Santé)

Entre 3 et 12 ans, un enfant grandit en moyenne de 5 à 8 cm par an et grossit proportionnellement.



## QUELQUES CONSEILS QU'IL FAUT PRENDRE AU SÉRIEUX :

\* Il faut faire un vrai petit déjeuner pour fournir au corps qui n'a rien avalé depuis la veille l'énergie dont il a besoin.



\* Attention au grignotage ! Il faut bien manger aux trois repas et faire un bon goûter.

\* Mange du pain et du chocolat plutôt que 15 sucreries.



## Comment expliques-tu l'importance de l'alimentation pour un enfant de ton âge ?

enfant	enfant	garçon	garçon	femme	Homme
2 ans	4 ans	8 ans	15 ans	Adulte	adulte
1 100	1 500	1 800	3 000	2 100	2 400

Les nombres indiquent les besoins alimentaires exprimés en calories

Qui mange le plus ? .....

VRAI ou FAUX ?

- Un bébé de 2 ans doit manger autant qu'un enfant de 4 ans.

- Une femme a, en quantité, les mêmes besoins alimentaires qu'un homme.

### Equivalences en protides





100 g de viande = 100 g de poisson = 2 œufs

VRAI ou FAUX ?

- Le poisson contient autant de protides que la viande ?

- On peut remplacer un beefsteak de 100 g par 1 œuf.



# Les aliments - Je retiens :

Les aliments sont regroupés en \_\_ familles / groupes.

Pour assurer correctement les besoins de l'organisme, il faut quotidiennement trouver dans son alimentation \_\_\_\_\_ et si possible pour chaque repas de la journée.

Nos besoins en aliments varient selon \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Les aliments que nous mangeons servent à nous faire grandir (aliments \_\_\_\_\_ qui servent à fabriquer notre corps) : \_\_\_\_\_

Les aliments servent également à nous faire bouger (aliments \_\_\_\_\_ qui apportent l'énergie nécessaire aux mouvements) : \_\_\_\_\_

Les aliments servent au bon fonctionnement de notre corps (aliments \_\_\_\_\_ qui permettent notamment la croissance) : \_\_\_\_\_

L'\_\_\_\_\_ est la seule boisson indispensable à notre corps. Les boissons permettent \_\_\_\_\_.

Avoir une alimentation équilibrée c'est donc fournir à notre corps les matériaux dont il a besoin : en \_\_\_\_\_ (on ne doit pas manger n'importe quoi, n'importe quand.) et en \_\_\_\_\_ (trop manger ou manger insuffisamment est une erreur).



Dans notre corps, les aliments sont transformés en nutriments lors de la digestion.

J'ai découvert

Parmi les aliments que tu manges, certains constituants sont utilisés comme des matériaux de construction, d'autres comme « carburant » (ils fournissent l'énergie), d'autres encore (c'est le cas des vitamines) sont des outils indispensables au bon fonctionnement du corps.

Je sais maintenant...

Une alimentation saine, variée et équilibrée favorise la bonne santé et la croissance harmonieuse de l'enfant. La quantité de graisses doit être contrôlée : on ne doit pas manger d'aliments gras comme les pâtisseries plus d'une fois par semaine. L'équilibre alimentaire est important à chaque repas.

Le petit déjeuner et le goûter ne doivent pas être négligés. Ils permettent d'éviter les grignotages en dehors de repas et donc les risques d'obésité.



# Les aliments - Je retiens :

Les aliments sont regroupés en **7** familles / groupes.

Pour assurer correctement les besoins de l'organisme, il faut quotidiennement trouver dans son alimentation **un représentant de chacun de ces groupes**\_\_\_\_\_ et si possible pour chaque repas de la journée.

Nos besoins en aliments varient selon **L'âge, le sexe, l'activité.**

Les aliments que nous mangeons servent à nous faire grandir (aliments **BÂTISSEURS** qui servent à fabriquer notre corps) : **Viandes, poissons, œufs, produits laitiers (PROTEINES et CALCIUM)**

Les aliments servent également à nous faire bouger (aliments **ENERGETIQUE** qui apportent l'énergie nécessaire aux mouvements) : **Le pain, les féculents, les céréales, les matières grasses (GLUCIDES ET LIPIDES)**

Les aliments servent au bon fonctionnement de notre corps (aliments **PROTECTEURS** qui permettent notamment la croissance) : **les fruits et les légumes (VITAMINES et FIBRES)** L'eau est la seule boisson indispensable à notre corps. Les boissons permettent **les transports de substances (aide aux réactions chimiques)**

Avoir une alimentation équilibrée c'est donc fournir à notre corps les matériaux dont il a besoin : en **qualité**

(on ne doit pas manger n'importe quoi, n'importe quand.) et en **quantité**

(trop manger ou manger insuffisamment est une erreur).

Dans notre corps, les aliments sont transformés en nutriments lors de la digestion.



J'ai découvert

Parmi les aliments que tu manges, certains constituants sont utilisés comme des matériaux de construction, d'autres comme « carburant » (ils fournissent l'énergie), d'autres encore (c'est le cas des vitamines) sont des outils indispensables au bon fonctionnement du corps.

Je sais maintenant...

Une alimentation saine, variée et équilibrée favorise la bonne santé et la croissance harmonieuse de l'enfant. La quantité de graisses doit être contrôlée : on ne doit pas manger d'aliments gras comme les pâtisseries plus d'une fois par semaine. L'équilibre alimentaire est important à chaque repas.

Le petit déjeuner et le goûter ne doivent pas être négligés. Ils permettent d'éviter les grignotages en dehors de repas et donc les risques d'obésité.

Je compose le menu d'une journée :



Le matin

Le midi

L'après-midi

Le soir

 <p>Du riz</p>	 <p>Un sandwich</p>	 <p>Un verre de jus d'orange</p>
 <p>Une soupe à la tomate</p>	 <p>Une pizza une personne aux fromages</p>	 <p>Une canette de Coca</p>
 <p>Spaghetti à la tomate</p>	 <p>Spaghetti bolognaise</p>	 <p>Un hamburger</p>
 <p>Bouteille d'eau</p>	 <p>Des haricots verts</p>	 <p>pain</p>  <p>banane</p>
 <p>2 portions de vache qui rit</p>	 <p>2 poissons panés</p>	 <p>2 tartines à la confiture</p>



Croissant



Salade + tomate



Brioche au chocolat



pain



Pain au chocolat



purée



Kebab



Pomme de terre à la vapeur



Petits pois



Épinard



Frites



Bol de céréale nature



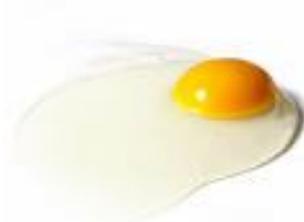
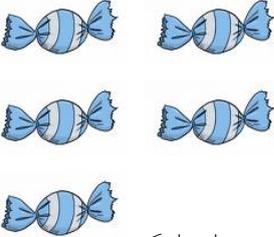
Yaourt nature



4 gâteaux



un verre de lait

 <p>Un flan</p>	 <p>2 tartines au beurre</p>	 <p>Une compote</p>
 <p>Une pomme</p>	 <p>Un morceau de poulet</p>	 <p>Chocolat chaud</p>
 <p>Carottes râpées</p>	 <p>Eclair au chocolat</p>	 <p>Steak</p>
 <p>Une glace</p>	 <p>2 gâteaux type Prince</p>	 <p>Un œuf</p>
 <p>Petit paquet de chips</p>	 <p>5 bonbons</p>	 <p>Une tartelette au citron</p>

Je compose un menu équilibré :

