

SEQUENCE : L'alimentation

SEANCE 2 : (60 mns)

OBJECTIF : Classification des aliments et leur devenir.

COMPÉTENCE : Classer des aliments dans des groupes appropriés.

Les 7 familles d'aliments.

Matériel : Affiche de la pyramide des aliments.
Photocopies pyramide (DOC 2)
Tableau de la Classification des aliments (DOC 3)
Petites Etiquettes aliments (annexe 2)
Colle /ciseaux/feutres

DEROULEMENT :

Phase 1 : Retour sur la séance précédente, les élèves récupèrent leurs conceptions initiales, puis on note tous les groupes envisagés par les élèves au tableau, on commence à leur faire comprendre que l'on peut mettre ensemble certains groupes.

Travail collectif « Nous allons vérifier si nous avons bien mis les aliments dans les bons groupes à l'aide d'une pyramide.»

Phase 2 : Distribuer à chaque élèves la pyramide des aliments (DOC 2)

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

Explications :

1. Les poissons et les viandes vont ensemble car il 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 frits 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

Colorier les 7 familles de la bonne couleur et légènder la pyramide (collectivement)

SEANCE 3 : (60 mns)

« Maintenant que nous avons découvert nos 7 familles, nous allons placer correctement les étiquettes dans chaque famille. »

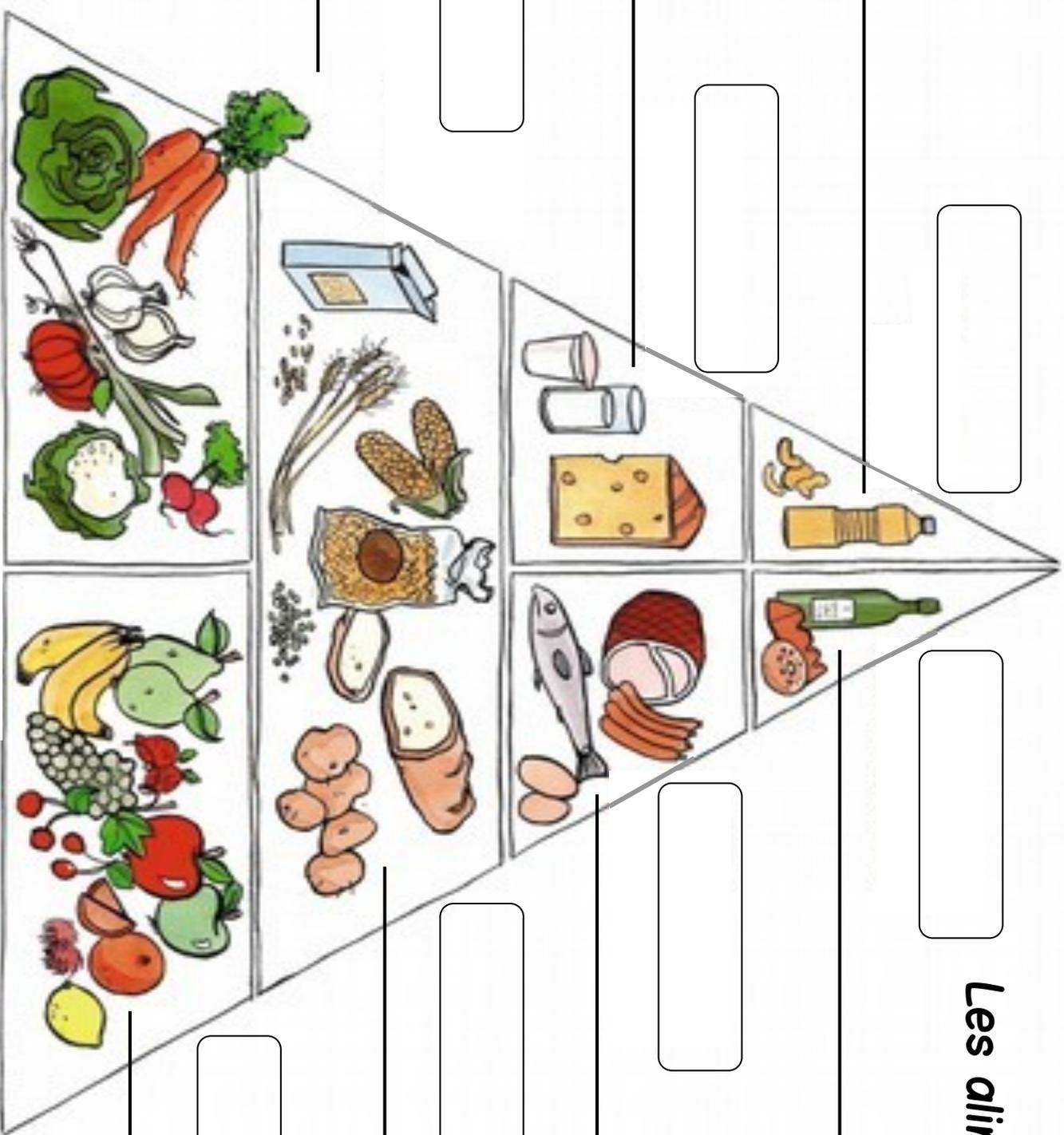
Phase 1 : Compléter le tableau (faire un exemple ensemble) et remettre les étiquettes au bon endroit en s'aidant de la pyramide (individuellement) (DOC 2 + annexe 2)

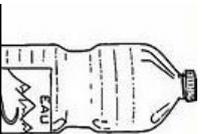
Qu'avons-nous appris aujourd'hui ?



Les aliments

SCIENCES





l'eau est la
seule boisson
indispensable

Les professionnels de la santé ont classé les aliments selon leur rôle dans le bon fonctionnement de notre corps. Tous les aliments d'un même groupe contiennent les mêmes nutriments. Manger équilibré, c'est manger sans excès au moins un aliment de chaque groupe par jour.

Les aliments

SCIENCES

Groupe 3 LIPIDES

huile, graine

sucré, pâtisserie,
confiserie, alcool

Groupe 6 SUCRES RAPIDES

Groupe 2 CALCIUM PROTEINES

lait, yaourts,
fromages

viandes, poissons,
œufs

Groupe 1 PROTEINES

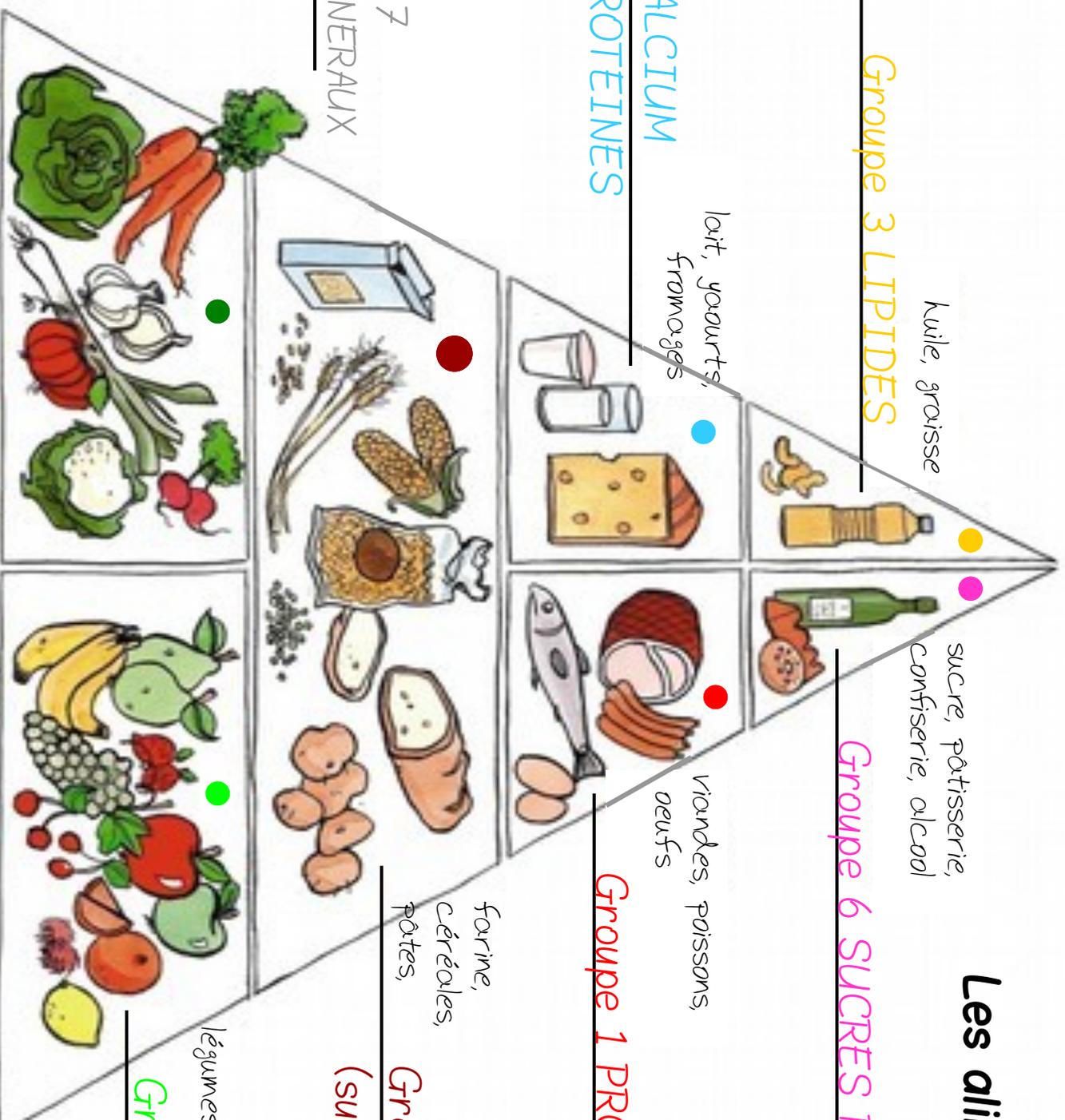
farine,
céréales,
pâtes,

Groupe 2 GLUCINES (sucres lents)

boissons

Groupe 7 SELS MINÉRAUX

l'eau est la
seule boisson
indispensable



légumes et fruits

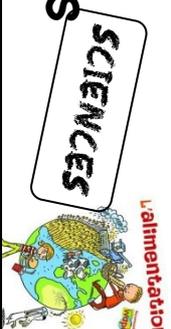
Groupe 5 VITAMINES FIBRES

Classification des aliments



Rôle dans l'organisme	Groupes	Couleur	Nom de la famille	Exemples
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			

Classification des aliments



Rôle dans l'organisme	Groupes	Couleur	Nom de la famille	Exemples
Construction des muscles et des os RÔLE = BÂTISSSEUR	1		Viandes –œufs–poissons PROTEINES	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">poulet</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">œuf</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">thon</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">poulet</div> </div>
Donne énergie et tonus RÔLE = ENERGETIQUE	2		Produits laitiers CALCIUM / PROTEINES	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">lait</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">yaourt</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">carnembert</div> </div>
	3		Matières grasses LIPIDES	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px;">huile de tournesol</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-top: 10px;">beurre</div>
	4		Féculents – céréales GLUCIDES (sucres lents)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">pain</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">pomme de terre</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">riz</div> </div>
Croissance, bon fonctionnement du corps RÔLE = PROTECTEUR	5		Fruits et légumes VITAMINES/ FIBRES / Sels minéraux	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">pomme</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">tomate</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">salade</div> </div>
	6		Sucres et produits sucrés SUCRES RAPIDES	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px;">chocolat</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 100px; margin-top: 10px;">bonbon</div>
Aide aux réactions chimiques = transport de substances	7		Boissons SELS MINÉRAUX	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px;">jus d'orange</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-left: 20px;">eau</div> </div>

Annexe. 2

pomme	chocolat
pain	poulet
pomme de terre	lait
oeuf	huile de tournesol
jus d'orange	bonbon
eau	beurre
riz	tomate
camembert	steak haché
salade	thon
yaourt	

pomme	chocolat
pain	poulet
pomme de terre	lait
oeuf	huile de tournesol
jus d'orange	bonbon
eau	beurre
riz	tomate
camembert	steak haché
salade	thon
yaourt	

pomme	chocolat
pain	poulet
pomme de terre	lait
oeuf	huile de tournesol
jus d'orange	bonbon
eau	beurre
riz	tomate
camembert	steak haché
salade	thon
yaourt	

pomme	chocolat
pain	poulet
pomme de terre	lait
oeuf	huile de tournesol
jus d'orange	bonbon
eau	beurre
riz	tomate
camembert	steak haché
salade	thon
yaourt	

pomme	chocolat
pain	poulet
pomme de terre	lait
oeuf	huile de tournesol
jus d'orange	bonbon
eau	beurre
riz	tomate
camembert	steak haché
salade	thon
yaourt	

pomme	chocolat
pain	poulet
pomme de terre	lait
oeuf	huile de tournesol
jus d'orange	bonbon
eau	beurre
riz	tomate
camembert	steak haché
salade	thon
yaourt	