

Alimentation

Cycle 2

Mettre en œuvre et apprécier des règles d'hygiène de vie : variété alimentaire

Prendre soin de soi et des autres : hygiène de vie

Matériel : informations nutritionnelles d'aliments fournies par l'enseignant
aliments à déguster

LEXIQUE : santé, bien-être, glucides, protéines, lipides, vitamines, besoins énergétiques.

Séance 1 : les apports nutritionnels du brocoli

1 : préparation documentaire - 10 minutes

Les élèves lisent un tableau d'informations nutritionnelles : *brocoli*

2 : mise en commun - 15 minutes

Que nous apporte le brocoli ?

Laisser les élèves s'exprimer, s'étonner (le brocoli apporte énormément de calcium).

Pourquoi ne pourrait-on pas manger uniquement des brocolis ?

Cela n'apporte pas suffisamment d'énergie : on ne pourrait pas faire de sport, travailler, réfléchir...

3 : dégustation du brocoli cru - 10 minutes

Comment trouvez vous le gout du brocoli cru ?

Laisser les élèves s'exprimer, s'étonner.

Séance 2 : les apports nutritionnels des lentilles

1 : préparation documentaire - 10 minutes

Les élèves lisent un tableau d'informations nutritionnelles : *lentilles*

2 : mise en commun - 15 minutes

Que nous apportent les lentilles ?

Laisser les élèves s'exprimer, s'étonner (les lentilles apportent énormément de protéines).

Préciser que les protéines permettent la construction du corps : grandir, grossir, développer les muscles.

Pourquoi ne pourrait-on pas manger uniquement des lentilles ?

Cela n'apporte pas suffisamment d'énergie : on ne pourrait pas faire de sport, travailler, réfléchir...

3 : dégustation de lentilles en bocaux - 10 minutes

Comment trouvez vous le gout des lentilles ?

Laisser les élèves s'exprimer, s'étonner. (sans assaisonnement, c'est très sec)

Séance 3 : les apports nutritionnels des amandes

1 : préparation documentaire - 10 minutes

Les élèves lisent un tableau d'informations nutritionnelles : *amandes*

2 : mise en commun - 15 minutes

Que nous apportent les amandes ?

Laisser les élèves s'exprimer, s'étonner (les amandes apportent énormément de protéines, de lipides et d'énergie et de calcium).

Rappeler que les protéines permettent la construction du corps : grandir, grossir, développer les muscles.

Préciser que les lipides permettent de faire des réserves d'énergie.

Pourquoi ne pourrait-on pas manger uniquement des amandes ?

C'est beaucoup trop gras.

3 : dégustation d'amandes - 10 minutes

Comment trouvez vous le gout des amandes ?

Laisser les élèves s'exprimer, s'étonner.

Séance 4 : les apports nutritionnels des dattes

1 : préparation documentaire - 10 minutes

Les élèves lisent un tableau d'informations nutritionnelles : *dattes*

2 : mise en commun - 15 minutes

Que nous apportent les dattes ?

Laisser les élèves s'exprimer, s'étonner (les dattes apportent énormément de glucides et d'énergie).

Rappeler que les protéines permettent la construction du corps : grandir, grossir, développer les muscles.

Rappeler que les lipides permettent de faire des réserves d'énergie.

Faire formuler que les glucides apportent de l'énergie disponible immédiatement.

Laisser les élèves établir la relation entre glucides et énergie puis lipides et énergie.

Pourquoi ne pourrait-on pas manger uniquement des dattes ?

C'est beaucoup trop sucré. Cela ne permet pas au corps de se construire en n'apportant trop peu de protéines.

3 : dégustation de dattes - 10 minutes

Comment trouvez vous le gout des dattes ?

Laisser les élèves s'exprimer, s'étonner. (souvent, ils n'aiment pas)

Séance 5 : les apports des aliments

1 : rappel - 10 minutes

Les élèves rappellent ce que les aliments fournissent au corps et formulent qu'une alimentation variée est nécessaire à la santé.

2 : trace écrite - 15 minutes

Pour être en bonne santé, il faut se nourrir pour apporter au corps :

- des protéines qui permettent de construire : grandir, grossir, développer les muscles
- des glucides qui apportent de l'énergie disponible
- des lipides qui apportent de l'énergie de réserve
- des vitamines et minéraux