



<p>suivant vos propres critères » distribution de la feuille Les élèves effectuent le travail demandé. Mise en commun, affichage des classements Un porte parole explique le classement de son groupe → prise de conscience des points communs et des différences, justification de la nécessité d'un classement commun « D'où viennent ces aliments ? » → origine animale ou végétale ou minérale</p> <p><b>3<sup>ème</sup> étape : 2<sup>ème</sup> investigation</b> « Les nutritionnistes ont classé les aliments en 7 groupes souvent représenté sous la forme d'une fleur » afficher la fleur et lecture des 7 groupes</p> <p>« Nous allons reclasser les aliments suivant les groupes définis par les nutritionnistes. » Les élèves viennent classer un aliment chacun leur tour</p> <p><b>4<sup>ème</sup> étape : synthèse</b></p>	Collectif - oral	10 min	
<p>Les aliments que nous mangeons sont d'origine animale, végétale ou minérale. Ils peuvent avoir subi diverses transformations (le beurre et le fromage proviennent du lait, la confiture de fruits...) Les médecins classent les aliments en 7 groupes.</p>	Collectif-oral	10 min	Fiche « fleur »
fleur à coller et à colorier	Individuel – écrit	10 min	Feuille de classeur

**Bilan :**

## Séances 3

## Menu équilibré

**Objectifs : Reconnaître et composer un menu équilibré**

Déroulement :	Organisation :	Durée : 45 min	Matériel :
<p>Rappel de la séance précédente et des 7 familles d'aliments</p> <p><b>1<sup>ère</sup> étape : mise en situation</b> Présentation des menus d'un enfant de 12 ans au cours de la journée. « Classer les aliments suivant les 7 familles. Que remarquez-vous ? Est-ce que ses menus sont équilibrés ? » → il manque des fruits et des légumes. On peut dire que ce n'est pas équilibré « pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chaque famille »</p>	Collectif – oral	15 min	Fiche menus
<p><b>2<sup>ème</sup> étape : Investigation</b> « Vous allez composer un menu de midi équilibré » distribution de la fiche les élèves effectuent le travail mise en commun et correction des menus</p>	Groupe - écrit	20 min	Fiche étiquettes + menu équilibré
<b>4<sup>ème</sup> étape : synthèse</b>	Individuel – écrit	10 min	

<p>Une alimentation équilibrée</p> <p>Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent obligatoirement <b>fournir au moins un aliment de chacun des groupes.</b></p> <p>Un repas peut parfois contenir 2 éléments de la même famille.</p> <p>Attention à ne pas consommer trop d'aliments sucrés !</p>		Feuille de classeur
<b>Bilan :</b>		

Séance 4	Le rôle des aliments		
	<b>Objectifs : Comprendre le rôle des aliments et savoir pourquoi notre corps a besoin de se nourrir</b>		
Déroulement :	Organisation :	Durée :	Matériel :
Rappel des séances précédentes, familles d'aliments et menus équilibrés.	Collectif – oral	5 min	
<p><b>1<sup>ère</sup> étape : mise en situation</b></p> <p>Reprendre les représentations initiales des élèves</p> <p>« Pourquoi doit-on manger équilibré ? »</p> <p>→ Pour grandir</p> <p>Lorsque l'on est adulte, on a fini de grandir, alors pourquoi doit-on encore manger ? »</p> <p>→ pour vivre, marcher, courir, bouger, pour rester en bonne santé.</p> <p>« Nous allons voir quels aliments permettent de grandir, de bouger... »</p>		10min	
<p><b>2<sup>ème</sup> étape : étude de documents</b></p> <p>Distribution de la fiche « A quoi servent les aliments ? »</p> <p>Lecture des consignes et réalisation</p> <p>Mise en commun + coloriage de la fleur alimentaire</p>	Individuel - écrit	10 min	Feuille « A quoi servent les aliments ? »
	Collectif - oral	10 min	
<p><b>3<sup>ème</sup> étape : synthèse</b></p> <p>Nous avons tous besoin de nourriture.</p> <p>Elle nous sert à grandir et avoir de l'énergie pour jouer, travailler, se déplacer....</p> <p>Les fruits et légumes (riches en fibres et vitamines) permettent le bon fonctionnement de notre corps.</p> <p>La famille des viandes, œufs, poissons (riches en protides) ainsi que les produits laitiers sont des aliments bâtisseurs.</p> <p>Les féculents, les matières grasses et les produits sucrés permettent d'avoir de l'énergie.</p>	Individuel - écrit	10 min	Feuille de classeur
Coller fleur alimentaire			
<b>Bilan :</b>			

<b>Séance 5</b>		<b>Malnutrition</b>		
		<b>Objectifs : Connaître les effets d'une mauvaise alimentation.</b>		
<b>Déroulement :</b>		<b>Organisation :</b>	<b>Durée :</b> <b>30 min</b>	<b>Matériel :</b>
<p>Rappel des séances précédentes sur l'équilibre alimentaire et le rôle des aliments</p> <p><b>1<sup>ère</sup> étape : mise en situation</b> « Si nous avons une mauvaise alimentation, que se passe-t-il ? »</p> <p><b>2<sup>ème</sup> étape : étude d'une vidéo</b> Vidéo malnutrition « Qu'est ce que la malnutrition ? Quels en sont les conséquences ? Quels sont les pays les plus touchés ? Combien d'enfants en sont atteints ? » « Que pouvons nous faire pour que personne ne meurt de faim ? » → lutter contre la pauvreté, améliorer les systèmes d'arrivage d'eau... → C'est de la sous-alimentation Parler aussi de l'obésité</p> <p><b>3<sup>ème</sup> étape : synthèse</b></p>		Collectif – oral	5 min	Vidéo médecin sans frontières sur la malnutrition
<p>Trop ou trop peu de nourriture nuit à la santé. Un enfant souffre de <b>malnutrition</b> lorsqu'il est trop maigre ou trop gros par rapport à sa taille ou qu'il manque d'éléments importants pour sa croissance. Dans les pays d'Afrique et d'Asie, le plus grand problème nutritionnel est la « <b>sous-alimentation</b> », due à un apport calorique insuffisant. Mais partout dans le monde, diverses formes de malnutrition existent, débouchant aussi sur <b>l'obésité</b>. La malnutrition affecte 200 millions d'enfants dans le monde.</p>		Individuel - écrit	10 min	
<b>Bilan :</b>				
<b>EVALUATION</b>				