

## NUTRITION ET ALIMENTS – EXEMPLES D'ACTIVITES PEDAGOGIQUES

### I. A l'école maternelle

#### 1. Exemples d'activités possibles

- Nommer les aliments.
- Classer des aliments (selon la nature, la provenance, le goût...).
- Jouer à la marchande (emballages divers, fruits et légumes fabriqués en pâte à sel, images découpées dans des catalogues de fruits ou de légumes...).
- Fabriquer des aliments : pain, fromage, ...
- Réaliser des recettes.
- Cultiver des radis, des carottes, des pommes de terre, des pois, des haricots... et les manger.
- ...

### II. Au Cours Préparatoire

#### 1. Que mange Eric ?

Les enfants observent les dessins du document ci-dessous et identifient les objets et aliments proposés.

La distinction entre les aliments qui proviennent des animaux et ceux qui proviennent des plantes est souvent difficile.

Certains aliments (oeufs, pain, confiture...) posent des problèmes. Une discussion collective permet de trouver une réponse pour certains d'entre eux. Dans d'autres cas, une enquête auprès des parents ou des activités complémentaires s'imposent.

**Que mange Eric ?** 4

- Eric mange une pomme.
- Montre par d'autres flèches ce qu'il peut encore manger ou boire.
- Entoure, en rouge, les aliments qui proviennent des animaux.
- Entoure, en vert, les aliments qui proviennent des plantes.

une banane      de la confiture      des œufs      des carottes      une pomme

du pain

des radis

de l'herbe

des pommes de terre      du poulet      une feuille      de la laitue

de l'eau

du rôti

une fourchette

un caillou

Écris une chose qu'Eric ne mange pas : .....

Figure 1

Document permettant de faire le point sur l'origine des aliments

## 2. Classer les aliments

En découpant, dans des publicités, des catalogues ou sur des emballages, des photographies ou des dessins d'aliments, on peut réaliser divers classements : cuits/crus, sucrés/salés, plats cuisinés/aliments « bruts »....

### 3. Composer un menu

A partir d'un classement d'aliments et avec la règle « Il faut manger à chaque repas un aliment de chaque famille », on peut composer un menu équilibré ou contrôler si un menu est équilibré.

### 4. Notions visées

Les aliments sont de nature variée mais ils sont toujours d'origine animale ou végétale.

Les aliments que nous consommons peuvent avoir subi diverses transformations (le beurre et les fromages proviennent du lait, la confiture est obtenue à partir de fruits et de sucre qui ont cuit ensemble...).

## III. Au Cours Moyen

Au Cours Moyen, le travail sur l'alimentation humaine doit aborder :

- l'aspect qualitatif,
- l'aspect quantitatif.

### 1. Différentes façons de classer les aliments

Il est possible de faire l'inventaire de ce que les enfants ont mangé au cours du dernier repas de midi et de les inviter ensuite à chercher différentes manières de classer ces aliments.

Cet exercice permet de constater qu'il y a autant de classements possibles que de critères choisis : aliments cuits/aliments crus ; aliments d'origine animale/aliments d'origine végétale ; aliments produits localement/aliments produits dans d'autres pays ; aliments salés/aliments sucrés...

Il permet également de mettre clairement en évidence que tout ce que nous mangeons est d'origine animale ou d'origine végétale.

### 2. Composer un menu respectant les règles des diététiciens

Le classement d'aliments ci-dessous est proposé par des médecins. Pour assurer correctement les besoins de l'organisme, il faut quotidiennement trouver dans son alimentation un représentant de chacun des groupes et, si possible, pour chacun des repas de la journée.

Chaque équipe d'enfants compose un menu pour chacun des trois repas d'une journée. Les propositions de menus sont écrites sur une grande feuille de papier et sont ensuite soumises à la réflexion critique de l'ensemble de la classe.

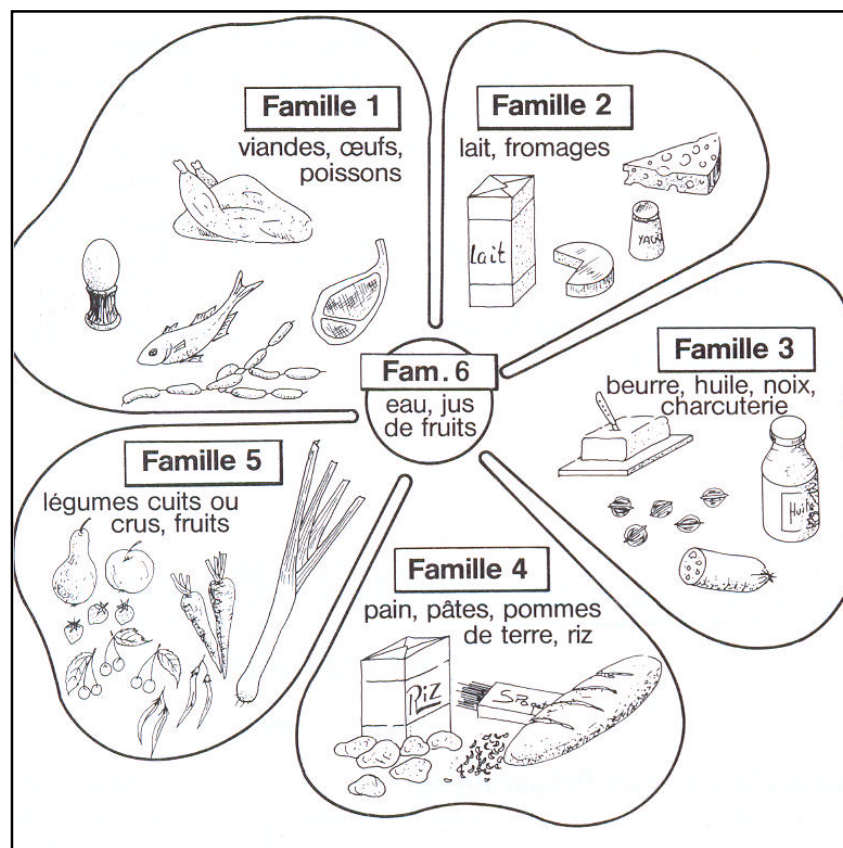


Figure 2

Classification des aliments réalisée par des diététiciens

### 3. Rôle des aliments

A la question « A quoi servent les aliments ? », les enfants fourniront deux réponses intéressantes :

- « les aliments servent à nous faire grandir » (c'est-à-dire servent à fabriquer notre corps) ;
- « les aliments servent à nous faire bouger » (c'est-à-dire sont l'équivalent de l'essence d'une voiture, la source d'énergie de nos mouvements).

Une comparaison intéressante peut être approfondie : la comparaison entre la construction du corps et la construction d'une maison.

- La construction d'une maison nécessite des matériaux variés (briques, sable, ciment, plâtre...). Elle consomme de l'énergie (essence, électricité...) pour le fonctionnement de certaines machines. Elle nécessite l'emploi d'outils (grues, truelles...).
- La construction du corps humain nécessite l'emploi de matériaux (les protéines, le calcium...). Elle consomme de l'énergie et exige la présence de certains « outils » de fonctionnement (vitamines...).



Toutefois, la construction du corps humain n'est jamais terminée. Tout au long de la vie, certaines « briques » qui constituent le mur sont remplacées par d'autres. Il y a un remaniement constant, même si celui-ci passe totalement inaperçu. Il explique que nous mangions presque autant tout au long de notre vie, et pas seulement au moment de la croissance.

#### 4. Les dépenses énergétiques varient

La figure ci-dessous donne l'exemple d'un document fournissant l'occasion de confirmer une notion que les enfants possèdent intuitivement : en courant ou en faisant du vélo, je dépense plus d'énergie qu'en restant assis. L'alimentation doit donc couvrir les dépenses énergétiques en s'adaptant aux besoins.





A la suite de ces travaux, les enfants peuvent aborder les problèmes de « la faim dans le monde » en comprenant mieux les conséquences d'une alimentation insuffisante.

**Consommation de la voiture (1)**

- 6 litres aux 100 km à la vitesse de 90 km/h.
- 7 litres aux 100 km à la vitesse de 120 km/h.

(1) exprimée en litres d'essence.

**Consommation de Corinne (2)**

			
<b>assis</b> 15 g	<b>marche</b> 40 g	<b>vélo</b> 60 g	<b>cross</b> 90 g

(2) exprimée en g de chocolat pour 1 heure d'activité.

- La consommation de Corinne est-elle constante ?  
Que constates-tu ?  
.....  
.....

**CHOCOLAT NOIR AU LAIT**

valeur énergétique pour 100 g :  
500 calories  
(2 090 kilojoules)

- La consommation d'une automobile est exprimée en litres d'essence. Celle d'un homme n'est pas habituellement exprimée en g de chocolat mais en calories (ou en kilojoules). Quelle est, en calories, la dépense énergétique de Corinne quand elle fait
  - 1 heure de vélo .....
  - 2 heures de marche .....

Figure 3

Les besoins alimentaires varient selon l'âge et l'activité physique

### 5. Notions visées

Les aliments sont à la fois les matériaux de construction de notre corps (en mangeant du poulet, des carottes, du fromage... nous fabriquons notre matière vivante) et le « carburant » qui fournit l'énergie nécessaire à son fonctionnement (à la manière d'un moteur qui a besoin de combustible pour produire travail et chaleur).

Avoir une alimentation équilibrée, c'est fournir au corps les matériaux dont il a besoin d'une part en qualité (on ne peut manger n'importe quoi n'importe quand), d'autre part en quantité (trop manger ou manger insuffisamment est une erreur).

Les dépenses énergétiques du corps (besoins en « carburant ») varient beaucoup en fonction de l'activité et de l'âge. A chaque activité et à chaque âge correspond une ration alimentaire appropriée.

Nutrition et aliments - Exemples d'activités pédagogiques

6 / 8

Sup de Cours - Etablissement d'enseignement privé RNE 0333 119 L - 73, rue de Marseille - 33000 Bordeaux

IV. Exemples de fiche d'activité

1. Le rôle des aliments

## Le rôle des aliments

**Je mange de tout pour être sûr de ne manquer de rien.**

**Complète les tableaux :**

POUR GRANDIR (en rouge)	POUR AVOIR DE LA FORCE (en bleu)	POUR LE BON FONCTIONNEMENT (en vert)
viande - œufs - poissons ..... ..... ..... lait - produits laitiers ..... ..... .....	farine - sucre ..... ..... ..... matières grasses ..... ..... .....	crudités ..... ..... ..... légumes cuits ..... ..... .....

• **Colorie les aliments en rouge, en bleu ou en vert.**

• **Ecris un menu équilibré, il doit contenir un aliment de chaque catégorie en quantité suffisante.**

.....

.....

.....

2. Les groupes d'aliments



## Les groupes d'aliments

**Note le menu d'une journée.**

Petit Déjeuner

Déjeuner

Goûter

Dîner

.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Classe tous les aliments dans le tableau suivant :

<u>Groupe 1</u>	<u>Groupe 2</u>	<u>Groupe 3</u>	<u>Groupe 4</u>	<u>Groupe 5</u>	<u>Groupe 6</u>	<u>Groupe 7</u>	<u>Groupe 8</u>
Viandes, Œufs, Poissons	Produits laitiers	Matières grasses	Céréales, légumes secs	Légumes et fruits crus	Légumes et fruits cuits	Produits sucrés	Boissons

Est-ce un menu équilibré ? Pourquoi ?

.....

.....

.....