

Unité d'apprentissage L'ALIMENTATION

Groupe vert

Palier 2 du socle commun

Les objectifs :

Introduire la notion d'alimentation diversifiée. Prendre conscience du rôle de la publicité alimentaire. Sensibiliser à l'importance de manger des fruits et des légumes. Identifier, nommer et goûter des fruits et légumes. Limiter la consommation des matières grasses. Prendre conscience des graisses cachées dans les aliments. Identifier les différents repas d'une journée. Sensibiliser à la notion de grignotage. Découvrir des recettes à base de fruits et légumes.

- Comprendre le rôle de l'alimentation pour être en bonne santé
- Connaître la composition des aliments
- Reconnaître une alimentation équilibrée d'une alimentation non équilibrée.
- Construire un menu équilibré

Activité quotidienne : lire, copier et commenter le menu du jour de la cantine.

Séance	Thématique	Objectifs	Activités
Séance 1	Quand je mange je pense à	A quoi ça sert de manger ?	Recueil des représentations
Séance 2	J'aime... j'aime pas	Introduire la notion d'alimentation diversifiée Reconnaître comparer nommer les aliments et les boissons.	Découper dans les publicités alimentaires ce qu'on aime manger ou ce qu'on aime pas. Affichage, débat.

Séance 3	Fruits et légumes	Sensibiliser à l'importance de manger des fruits et des légumes Identifier, nommer et goûter des fruits et des légumes	Apporter les fruits et légumes. Reconnaître, nommer, goûter, faire des étiquettes
Séances 5 et 6	Les 7 familles d'aliments	Classer les aliments par familles	Réaliser un affichage avec des couleurs par familles
Séance 7	Les 7 familles d'aliments	Classer les aliments par familles	Jouer au jeu des 7 familles
Séance 8	Les repas dans la journée	Une alimentation bien répartie dans la journée	Article du Petit quotidien et analyse de menu
Séance 10	Le bio	Se forger une opinion	C'est quoi ? pourquoi manger bio ? Etiquettes
Séances 11 et 12	Un repas équilibré	Détecter l'importance des repas équilibré Prévention obésité	Fourchette et basket : les menus Lectures d'articles sur le sucre, les sodas, l'obésité
Séance 13	Lire les étiquettes	Etre averti sur les risques des produits ajoutés dans les aliments	Interpréter les étiquettes pour détecter les graisses, les adjuvants, les colorants, les conservateurs, le sel... Ordre des aliments