

1

Notre question : D'où proviennent les aliments que nous mangeons? .

Nos hypothèses :

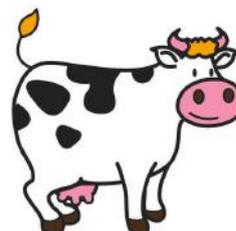
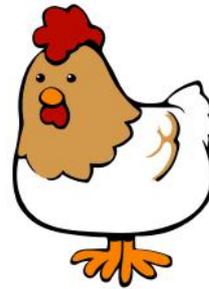
---

---

---

2

Je relie chaque aliment à son origine.



3

Je trie les aliments en fonction de leur origine.  
Puis je donne un nom à chaque colonne.

Origine _____	Origine _____

## Leçon : L'origine des aliments

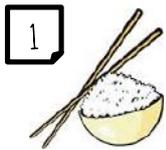
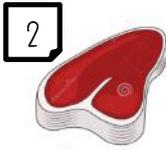
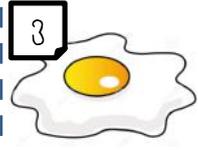
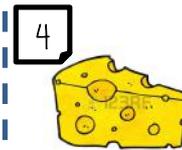
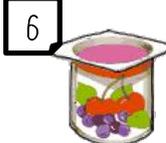
Je complète la leçon avec le vocabulaire suivant :  
transformés - végétaux - animaux

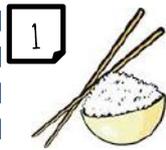
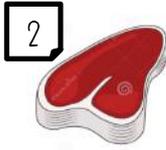
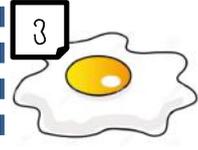
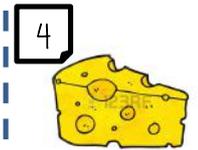
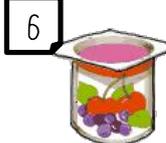
Les aliments que je mange viennent :

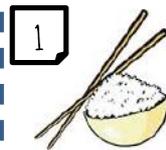
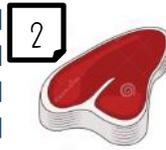
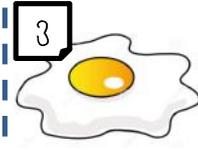
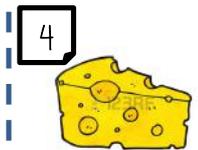
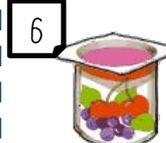
- Soit des \_\_\_\_\_ : la viande, mais aussi ce qu'ils font comme les œufs ou le lait.
- Soit des \_\_\_\_\_ : les légumes, les fruits mais aussi les céréales que l'on cultive dans les champs.

Mais les aliments sont souvent \_\_\_\_\_ et l'homme y ajoute des produits chimiques.

# Aliments à trier (séance 1 exercice 3)

 <p>1</p> <p>Riz</p>	 <p>2</p> <p>Viande</p>	 <p>3</p> <p>Omelette</p>	 <p>4</p> <p>Fromage</p>
 <p>5</p> <p>Confiture de fraises</p>	 <p>6</p> <p>Yaourt</p>	 <p>7</p> <p>Soupe à la tomate</p>	 <p>8</p> <p>Jus de fruits</p>

 <p>1</p> <p>Riz</p>	 <p>2</p> <p>Viande</p>	 <p>3</p> <p>Omelette</p>	 <p>4</p> <p>Fromage</p>
 <p>5</p> <p>Confiture de fraises</p>	 <p>6</p> <p>Yaourt</p>	 <p>7</p> <p>Soupe à la tomate</p>	 <p>8</p> <p>Jus de fruits</p>

 <p>1</p> <p>Riz</p>	 <p>2</p> <p>Viande</p>	 <p>3</p> <p>Omelette</p>	 <p>4</p> <p>Fromage</p>
 <p>5</p> <p>Confiture de fraises</p>	 <p>6</p> <p>Yaourt</p>	 <p>7</p> <p>Soupe à la tomate</p>	 <p>8</p> <p>Jus de fruits</p>

1

Notre question : Existe-t-il des familles d'aliments?

Nos hypothèses :

---

---

---

2

Je trie les aliments pour reformer les 6 familles et donne-leur un nom.  
Pour t'aider, des indices te sont donnés.

Dans la famille 1,  
nous aimons être  
grillés, panés ou à la  
coque.

Famille 1

Famille 2

Dans la famille 2,  
nous aimons le  
lait sous toutes  
ses formes.

Famille 6

Famille 5

Famille 3

Chez nous,  
famille 5, c'est  
sain, c'est fruits,  
c'est légumes.

Chez nous, famille 6, il est  
impossible de connaître la soif.

Famille 4

Nous, dans la famille  
3, nous aimons la  
graisse sous toutes  
ses formes.

Nous, dans la famille 4,  
nous sommes plutôt lents  
ou féculents...

3

Je complète la fleur alimentaire selon la fonction de chaque famille.



Les aliments fonctionnels

Ce sont les aliments outils : ton corps en a besoin pour fonctionner correctement.



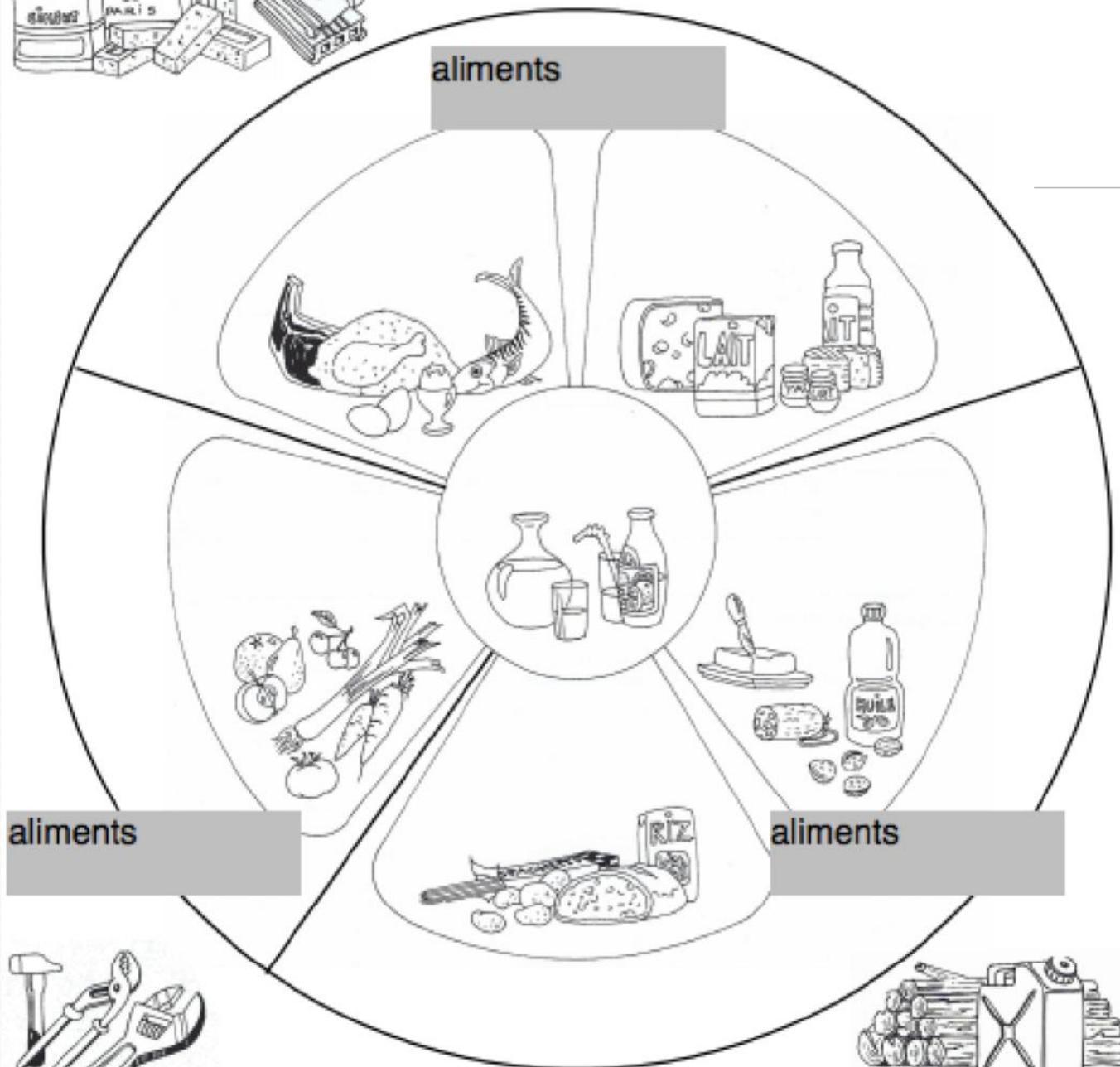
Les aliments bâtisseurs

Ces aliments permettent de grandir et d'avoir des os solides.



Les aliments énergétiques

Ces aliments servent de « carburant ». Ils donnent de l'énergie pour faire une activité physique.

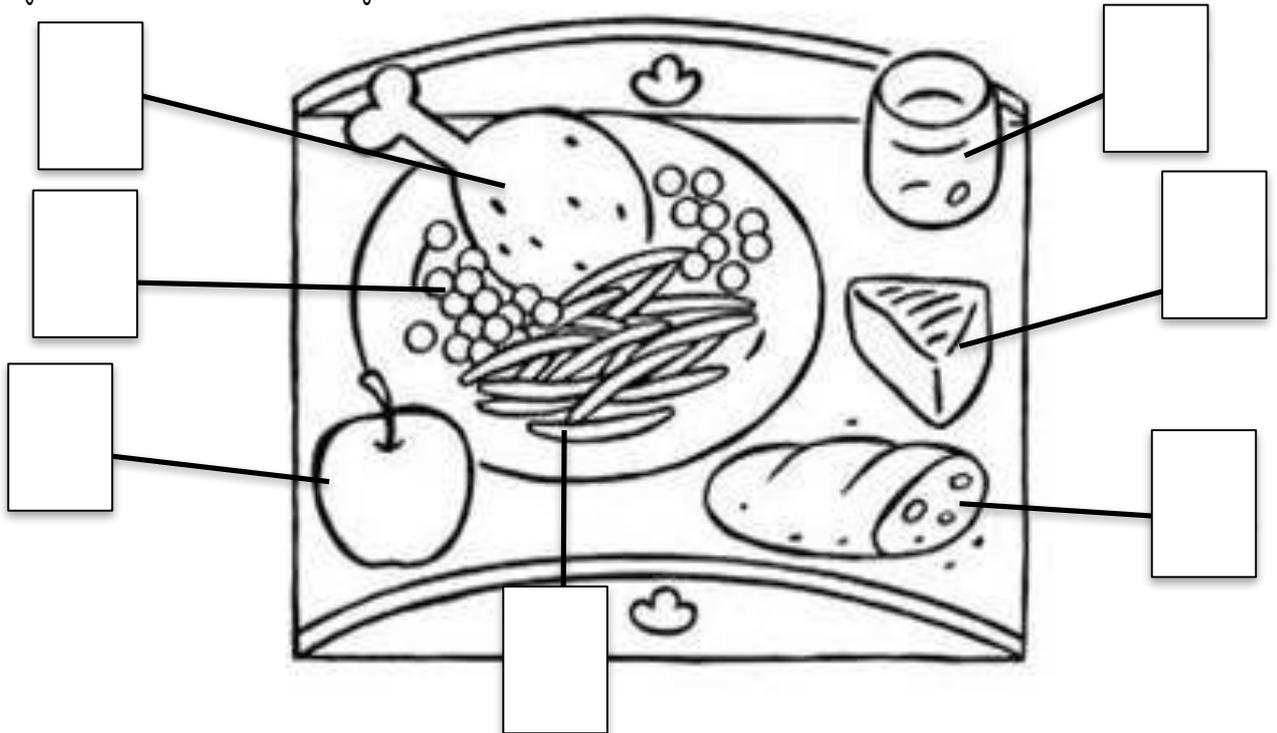


3

Voici le repas de Thomas.

Pour savoir s'il est varié, j'écris pour chaque aliment le numéro de sa famille.

Puis je colorie selon la légende.



bâtisseurs

fonctionnels

énergétiques

## Leçon : La fleur des aliments

Je complète la leçon avec le vocabulaire suivant :

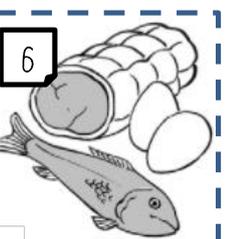
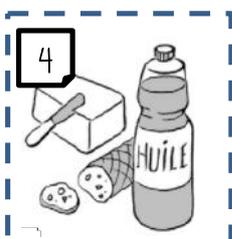
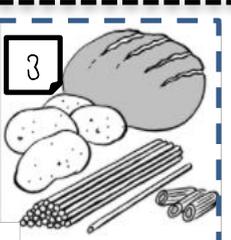
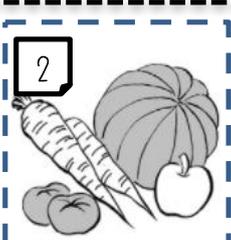
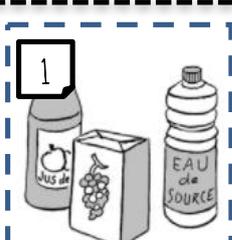
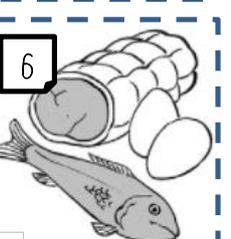
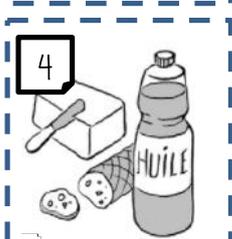
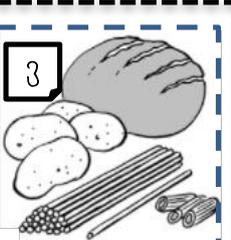
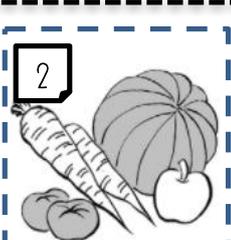
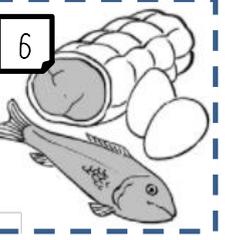
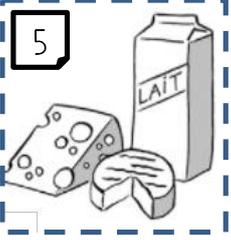
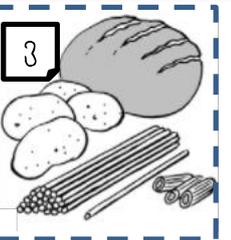
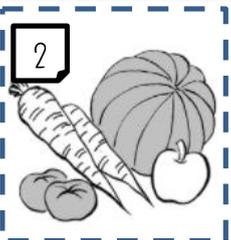
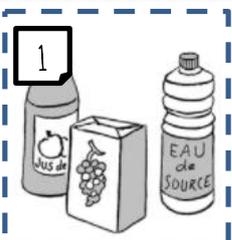
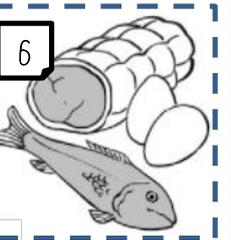
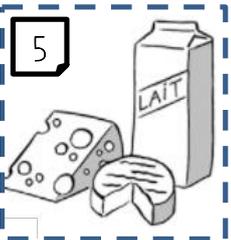
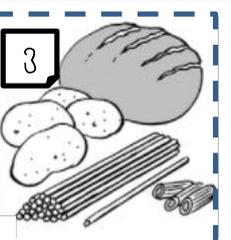
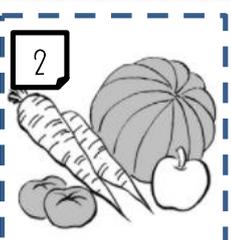
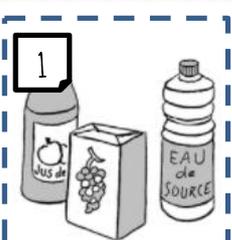
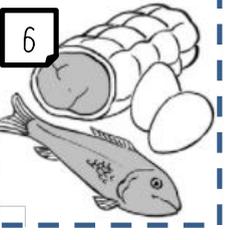
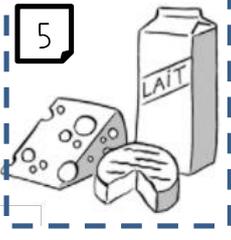
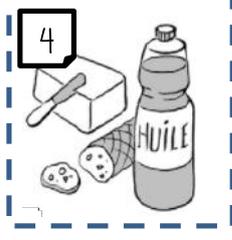
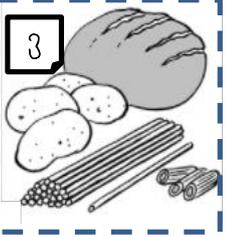
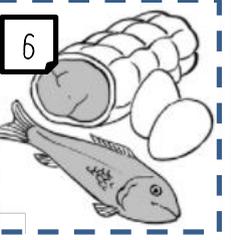
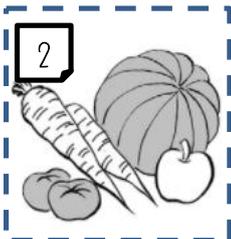
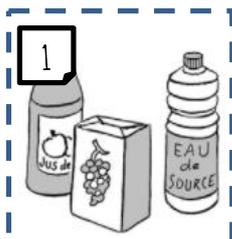
familles - fonction - bâtisseurs - boissons - laitiers - légumes  
- matières grasses - fonctionnels - féculents - fruits - énergétiques

Pour classer les aliments, on les sépare en 6 \_\_\_\_\_, représentées par une fleur.

- La famille des viandes, œufs et poissons
- La famille des produits \_\_\_\_\_ (lait, fromages, yaourts...)
- La famille des \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_
- La famille des \_\_\_\_\_ (pain, céréales, pommes de terre...)
- La famille des \_\_\_\_\_ (huile, beurre, sucreries...)
- La famille des \_\_\_\_\_

Ces familles sont regroupées selon 3 \_\_\_\_\_ : les aliments \_\_\_\_\_ (viandes, œufs, poissons et produits laitiers), les aliments \_\_\_\_\_ (fruits et légumes) et les aliments \_\_\_\_\_ (féculents et matière grasse).

# Famille à trier (séance 2 exercice 2)



## L'équilibre des aliments

LE VIVANT

FICHE N°3

1

Voici un extrait de *Charlie et la chocolaterie* de Roahl Dahl.

Je le lis et je reconstitue dans le tableau, les menus hebdomadaires de Charlie.

[...] Mr. Bucket était le seul, dans cette famille, à avoir un emploi. Il travaillait dans une fabrique de pâte dentifrice. [...] Mais [...] il ne parvenait jamais à gagner assez pour [...] pour nourrir convenablement tout ce petit monde. Rien que du pain et de la margarine pour le petit déjeuner, des pommes de terre bouillies et des choux pour le déjeuner, et de la soupe aux choux pour le repas du soir.

Le dimanche, ils mangeaient un peu mieux. C'est pourquoi ils attendaient toujours le dimanche avec impatience. Car [...] chacun avait droit à une seconde portion. Bien sûr, les Bucket ne mouraient pas de faim, mais tous [...] allaient et venaient du matin au soir avec un sentiment de creux terrible dans la région de l'estomac.

Et c'est Charlie qui le ressentait plus fort que tous les autres. Ses parents avaient beau se priver souvent de déjeuner ou de dîner pour lui abandonner leur part, c'était toujours insuffisant pour un petit garçon en pleine croissance. Il réclamait désespérément quelque chose de plus nourrissant, de plus réjouissant que des choux et de la soupe aux choux.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
matin							
midi							
soir							

2

Pendant le week-end, Sarah a noté tout ce qu'elle mangeait.  
 J'observe ce tableau puis je réponds aux questions.

	samedi	dimanche
matin	Un bol de lait avec du chocolat 2 tranches de pain avec de la confiture de fraises	Un bol de lait avec du chocolat 2 tranches de pain avec de la confiture de fraises
midi	Des carottes râpées Un steak haché avec des pommes de terre et des haricots verts Un yaourt aux abricots De l'eau	Des concombres et des betteraves Pâtes au jambon et aux légumes Un yaourt aux fraises De l'eau
goûter	2 tartines de Nutella 1 jus d'oranges	2 tartines de Nutella 1 jus d'oranges
soir	Soupe aux légumes Galette de pommes de terre aux champignons Salade de fruits De l'eau	Soupe de carottes Du riz et de la ratatouille Une compote de pommes De l'eau

a) Que peux-tu dire des repas de Sarah?

---



---



---

b) Compare la semaine de Sarah et celle de Charlie.

Qui mange le mieux selon toi? Pourquoi?

---



---



---



---

Je lis ce document puis je coche la bonne réponse.

**LA SANTÉ VIEN EN MANGEANT ET EN BOUGEANT !**

**LIMITER LA CONSOMMATION**  
sucré gras salé

**À CHAQUE REPAS**  
selon l'appétit

**Féculents**

**Fruits et légumes**  
au moins 5 par jour

**Produits laitiers**  
3 ou 4 par jour

**Viandes, œufs et poissons**  
1 ou 2 fois par jour

**BOUGER**  
DE 30 MINUTES À 1 HEURE PAR JOUR

**De l'eau à volonté**

Programme National Nutrition Santé

Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, l'Assurance Maladie et l'Institut National de Prévention et d'Éducation par la Santé (INPES).

Pour plus d'informations [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

D'après cette affiche :

	Vrai	Faux
Il est important de manger des aliments gras, sucrés et salés.		
Il faut manger des féculents à chaque repas.		
Il n'est pas indispensable de manger des fruits et légumes.		
Il faut manger 3 à 4 produits laitiers par jour.		
Il faut manger au moins un aliment bâtisseur (viande, œuf, poisson) par jour.		
Il faut faire un peu de sport par jour (de 30 minutes à 1 heure).		

## Leçon : L'équilibre alimentaire

Je complète la leçon avec le vocabulaire suivant :

équilibré - gras - salés - familles - eau - sucrés

Pour avoir une alimentation \_\_\_\_\_, les repas d'une journée doivent contenir au moins un aliment de chacune des \_\_\_\_\_.

- Des fruits et légumes, des produits laitiers, des féculents à chaque repas.
- De la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour.
- Les produits gras et sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.

Il est important pendant les repas de boire de l' \_\_\_\_\_ et de limiter les aliments \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_, ainsi que le \_\_\_\_\_.

## Leçon : L'équilibre alimentaire

Je complète la leçon avec le vocabulaire suivant :

équilibré - gras - salés - familles - eau - sucrés

Pour avoir une alimentation \_\_\_\_\_, les repas d'une journée doivent contenir au moins un aliment de chacune des \_\_\_\_\_.

- Des fruits et légumes, des produits laitiers, des féculents à chaque repas.
- De la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour.
- Les produits gras et sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.

Il est important pendant les repas de boire de l' \_\_\_\_\_ et de limiter les aliments \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_, ainsi que le \_\_\_\_\_.

## Le trajet des aliments

LE VIVANT

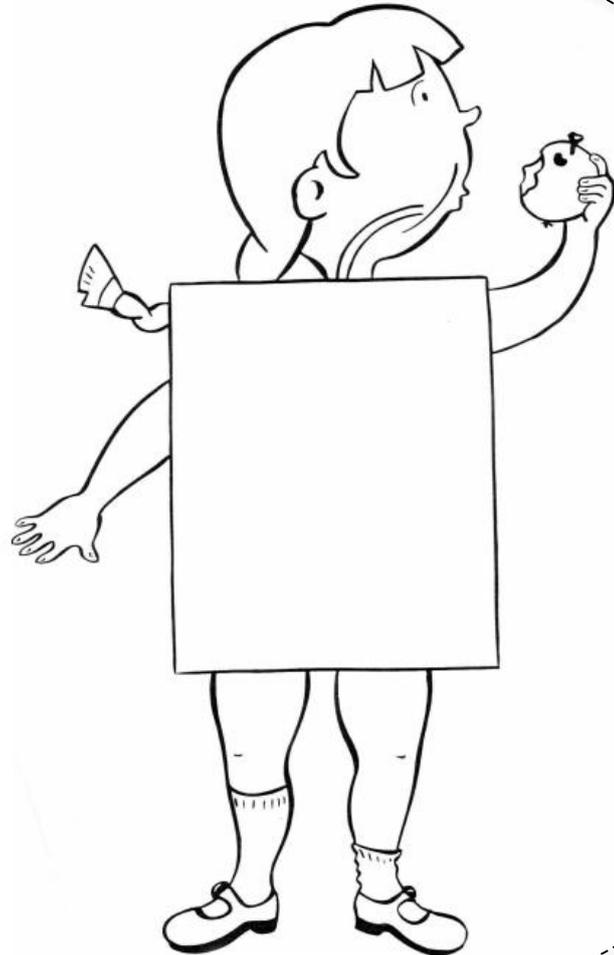
FICHE N°4

1

Notre question : Où vont les aliments que nous mangeons? .

Mon hypothèse :

Dessine le trajet des aliments dans notre corps, comme tu le penses.



2

Le bus magique : Tous à table !

Je regarde l'épisode puis je coche la (ou les) bonne(s) réponse(s)

a) D'où part le bus?

De la bouche d'Arnaud

De l'œsophage d'Arnaud

b) Comment s'appelle la première étape de la digestion?

L'absorption.

La mastication.

c) Après la mastication, que se passe-t-il?

La déglutition

La vaporisation

d) Qu'est-ce que l'œsophage?

Un tube dans lequel va la nourriture avalée.

Un endroit où sont dissous les aliments.

e) Où atterrissent ensuite les élèves?

- Dans l'intestin
- Dans l'estomac

f) Qu'est le liquide dans l'estomac d'Arnaud?

- Des acides
- Des sucs gastriques

g) Que font ces acides?

- Ils rendent les aliments liquide.
- Ils absorbent les aliments.

h) A quoi servent les villosités de l'intestin grêle?

- A absorber les aliments
- A redistribuer les nutriments dans le sang.

i) Où partent Véronique et le chewing-gum?

- Dans le gros intestin
- Dans l'intestin grêle.

j) Quel est son rôle?

- Eliminer les liquides.
- Ne garder que les déchets.

i) Que sont les déchets selon toi?

- Du chewing-gum
- Des excréments.

## Leçon : La digestion

Je complète le schéma avec le vocabulaire suivant :  
anus - bouche - estomac - gros  
- grêle - œsophage

Les aliments que nous mangeons suivent un trajet précis dans notre corps.

