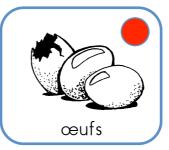


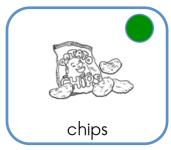
### D'où viennent les aliments que nous mangeons?

Colorie la pastille en vert pour les aliments d'origine végétale et en rouge pour les aliments d'origine animale.





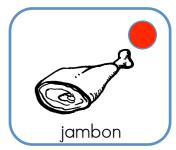


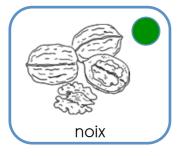


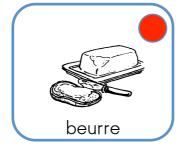




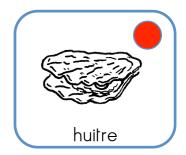


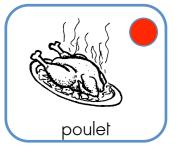




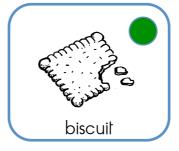


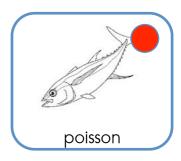




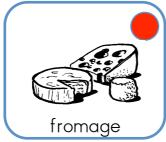


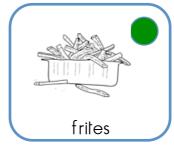


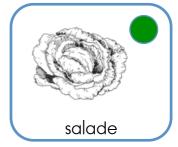












#### Peux-t-on trouver tous ces aliments tels quels dans la nature ? Pourquoi ?

Certains aliments ont été fabriqués à partir d'éléments trouvés dans la nature. C'est l'homme qui les a transformés en y ajoutant des produits chimiques. Exemples : les chips, les yaourts, le vin, les frites ...

<u>D'où viennent les aliments que nous mangeons ?</u>
Colorie la pastille en vert pour les aliments d'origine végétale et en rouge pour les aliments d'origine animale.





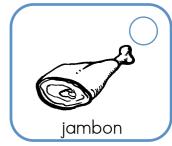




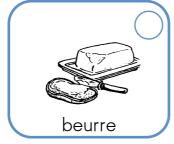






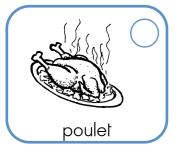




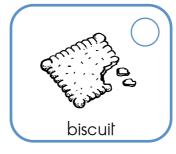


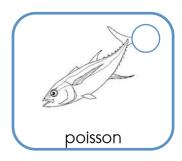




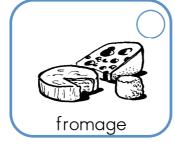
















Peux-t-on trouver tous ces aliments tels quels dans la nature ? Pourquoi ?

## <u>Travail en groupe</u>

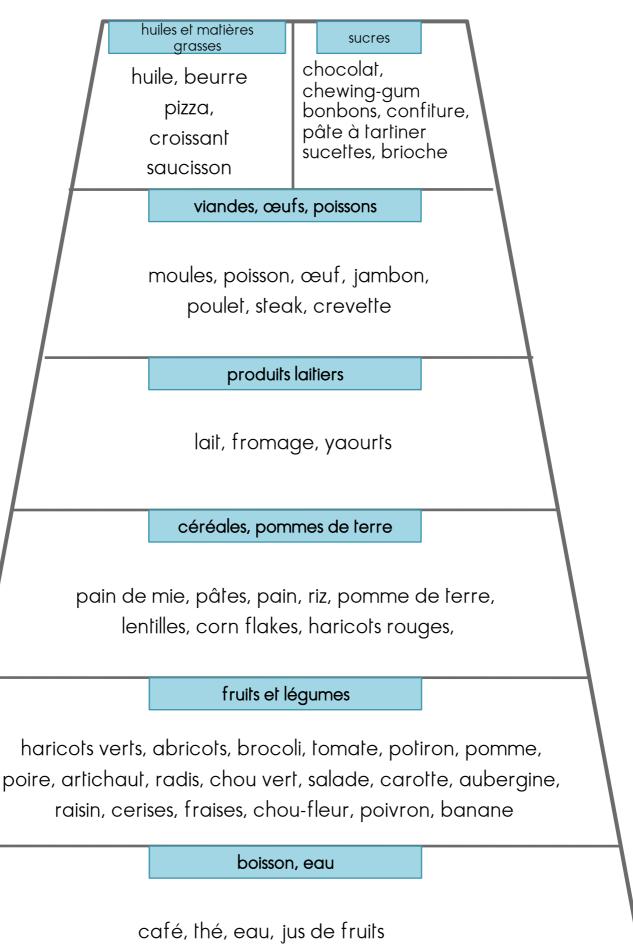
Objectif: connaitre les aliments qui constituent chaque famille.

<u>Découpez les étiquettes et classez ces aliments en 7 groupes, collez-les.</u>

Haricots Verts	Moules	Lait	Abricot	Huile	Café
Poisson	Brocoli	Tomate	Pâtes	Paine de mie	Oeuf
Chocolat	Chewing-gum	Potiron	Jambon	Pain	Pomme
Poire	Riz	Pizza	Artichaut	Radis	Thé
Bonbons	Confiture	Poulet	Fromage	Eau	Chou vert
Salade	Pâte à tartiner	Carotte	Yog Yaourts	Sucettes	Aubergine
Pomme de terre	Steak	Raisin	Lentilles	Com-flakes	Haricots rouges
Cerises				Brioche	
	Fraises	Crevette	Glace		Saucisson
Chou fleur	Beurre	Poivron	Croissant	Jus de fruits	Banane

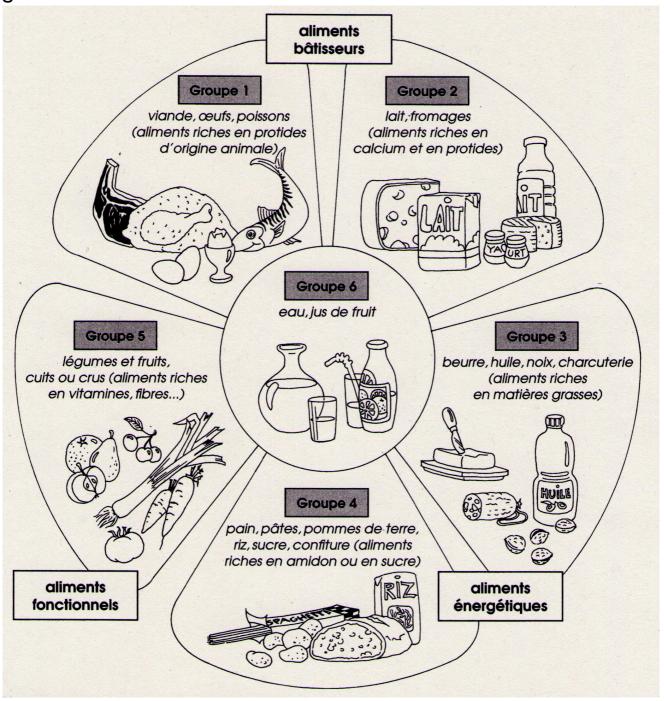
### <u>Travail en groupe</u>

Objectif: connaitre les aliments qui constituent chaque famille.





## Les grandes familles d'aliments:



Certains aliments sont appelés « bâtisseurs ». De quelle construction parle-t-on ?

Certains aliments apportent de l'énergie. Pourquoi a-t-on besoin d'énergie ?



# Pourquoi se nourrit-on ? Quel est le rôle des aliments ?







Les aliments fonctionnels	Les aliments bâtisseurs	Les aliments énergétiques
Ce sont les aliments outils, ton corps en a besoin pour fonctionner correctement : les fruits et les légumes.	Ces aliments permettent de grandir : les produits laitiers et les viandes, œufs et poissons.	Ces aliments servent de « carburant », ils donnent de l'énergie pour faire une activité physique : les pâtes, le pain et les aliments riches en matière grasse.
Groupe	Groupe Groupe	Groupe Groupe

Ce qu'il faut manger	Pourquoi?		
des produits laitiers	Ils rendent les os plus solides et font grandir.		
la viande, le poisson, les œufs	Ils donnent de la force aux muscles.		
les fruits et légumes	Ils apportent plein de fibres et de vitamines pour protéger le corps.		
les féculents et les céréales	Ils donnent de l'énergie.		
le beurre et l'huile	Ils donnent des réserves d'énergie.		
l'eau	Notre corps a besoin de beaucoup d'eau pour fonctionner.		

#### Des menus équilibrés (1)

8

1) Voici 5 menus. Colorie en jaune ceux qui te paraissent équilibrés.

Salade verte
Tournedos
accompagné de
haricots verts
Gruyère
Pomme

Frites
Saucisses
accompagnées
de lentilles
Camembert
Glace

0

Betteraves en salade Poulet accompagné de pâtes Yaourt Poire Pâtes
Pommes
de terre
Tarte aux
pommes
Éclair au chocolat

4

Salade de tomates

Poisson
accompagné
de riz
petit-suisse
Compote de
pommes

6

2) Voici 2 menus, colorie les groupes d'aliments constituant chacun des plats.

	fruits et légumes	viandes, poissons, œufs	céréales, féculents	produits laitiers	huiles, beurre	sucre, boissons sucrées
MENU A						
carolles râpées						
poisson grillé						
haricot vert						
flan						
pomme						
MENU B						
saucisson						
poulet						
frites						
fromage						
glace						

3) Lequel de ces menus est trop gras ?
Que faudrait-il faire pour rendre ce menu équilibré ?



## CORRIGÉ

#### Des menus équilibrés

1) Voici 5 menus. Colorie en jaune ceux qui te paraissent équilibrés.

0 4 6 0 Salade de tomates Salade verte **Frites** Betteraves en **Pâtes** salade Saucisses Poisson **Tournedos Pommes** accompagné de accompagnées Poulet de terre accompagné de lentilles accompagné de de riz haricots verts Tarte aux pâtes Camembert petit-suisse Gruyère pommes Yaourt Éclair au chocolat Compote de Pomme Glace Poire pommes

2) Voici 2 menus, colorie les groupes d'aliments constituant chacun des plats.

	fruits et légumes	viandes, poissons, œufs	céréales, féculents	produits laitiers	huiles, beurre	sucre, boissons sucrées
			MENU A			
carolles râpées						
poisson grillé						
haricot vert						
flan						
pomme						
			MENU B			
saucisson						
poulet						
frites						
fromage						
glace						

3) Lequel de ces menus est trop gras ? ......menu B.....

Que faudrait-il faire pour rendre ce menu équilibré?

Il faudrait remplacer les frites par des légumes et la glace un fruit par exemple.



#### Des menus équilibrés (2)

Pour que ton alimentation soit équilibrée, il faut équilibrer les repas de la journée. Voici un tableau qui va t'aider à composer tes menus :

Aliments	Recommandations		
des produits laitiers	à chaque repas		
la viande, le poisson, les œufs	une fois par jour		
les fruits et légumes	à chaque repas (5 fruits et légumes par jour)		
les féculents et les céréales	à chaque repas		
le beurre et l'huile	un peu à chaque repas		
les sucreries	inutiles ! de temps en temps pour le plaisir !		
l'eau	10 verres par jour		

Complète les menus du déjeuner et du dîner pour que l'alimentation soit équilibrée :

Déjeuner	Diner
	un œuf dur mayonnaise
un steak haché	
des spaghettis	un fromage blanc
de l'eau	de l'eau

A toi maintenant de composer tes menus de la journée :

petit-déjeuner	déjeuner	goûter	diner



#### Traces écrites (1)

#### 1) D'où viennent les aliments que nous mangeons?

L'homme est omnivore, les aliments que nous mangeons viennent soit :

- de végétaux : les fruits, les légumes et les céréales comme le blé.
- d'animaux : la viande, le poisson, les crustacés (crevettes, crabes), les œufs et le lait.

De nombreux aliments sont transformés par l'homme, il y ajoute des produits chimiques pour leur donner un plus bel aspect et pour les conserver plus longtemps. Ces produits chimiques ne sont pas toujours bons pour la santé.

#### II) Les familles d'aliments

Les aliments sont répartis en 6 familles. Chaque famille d'aliments a un rôle différent pour l'organisme.

Groupe 1: viande, œufs, poissons

Groupe 2: produits laitiers

Groupe 3 : beurre, huile et aliments sucrés

Groupe 4 : pâtes, riz, céréales

Groupe 5 : fruits et légumes

<u>Groupe 6</u>: l'eau

La fleur des familles d'aliments sera mise en annexe.

#### III) Pourquoi se nourrit-on?

Voir leçon dactylo.

#### IV) Une alimentation équilibrée

Notre corps a besoin en permanence de sucres, de graisses, de protéines, d'eau ... mais pas en n'importe quelle quantité.

Si l'on consomme trop de graisses, de sucres et de sel, cela perturbe le fonctionnement des organes et peut provoquer des maladies graves.

Pour qu'une alimentation soit bonne pour notre corps, il faut qu'elle soit variée et équilibrée. Cela veut dire qu'il faut manger des aliments de chaque groupe en quantité raisonnable.

Les besoins varient aussi selon l'âge et l'activité physique que l'on a.