

Séance N° : 8		Domaine : Sciences et technologie		
Durée : 45 min		Niveau : CM	Séquence : L'alimentation	
Compétences : - Analyser et utiliser des documents		Objectif de la séance : - Etablir une semaine équilibrée		Matériel : - carte personnages - Tableau aliments-calories - questionnaire - pochettes
Temps	Modalité de travail	Matériel	Consignes et déroulement	Tâche de l'élève
5 min	Collectif		<ul style="list-style-type: none"> • <u>Etape 1 : Rappel</u> <p>« Qu'avons-nous fait la dernière fois en sciences ? »</p> <p>Réponses attendues : les 7 familles d'aliments et leurs noms ; les étapes de la séquence, les nutriments dans les aliments ; les besoins alimentaires différent d'une personne à une autre</p>	Se remémorer le travail effectué à la séance précédente
30 min	Groupe de 3 ou 4 élèves	- carte personnage - Tableau aliment-calories - questionnaire - pochettes	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Etape 2 : Equilibrer un repas pour une personne</u> <p>« En effet, c'est ce que vous avez vu. Aujourd'hui, nous allons continuer de parler d'hygiène alimentaire. Vous allez faire une semaine de repas pour l'un des personnages en faisant attention à atteindre la consommation d'énergie par semaine que vous aviez calculée. Pour vous aider, vous allez recevoir un document à compléter et un récapitulatif de plusieurs aliments avec leurs calories. Vous avez 30 min et vous serez en groupe. »</p>	A partir d'informations, établir différents repas adaptés à une personne
10 min	Collectif puis individuel		<ul style="list-style-type: none"> • <u>Etape 3 : Synthèse et trace écrite</u> <p>« Qu'avez-vous retenus de ce travail ? »</p> <p>Réponses attendues : Il faut être attentif à ne pas trop consommer ou moins consommer d'énergie que nécessaire, sinon la personne grossit ou maigrit.</p> <p><u>IDEES DE TRACE ECRITE :</u></p> <p>Pour adapter son alimentation, il faut faire attention à la quantité d'énergie qu'on absorbe. Elle doit correspondre à la quantité d'énergie que nous utilisons.</p> <p>Si on consomme trop d'énergie sur le long terme, on risque de grossir et si on consomme peu d'énergie sur le long terme, on risque de maigrir. Cela peut engendrer des problèmes de santé par la suite.</p>	Prendre du recul sur son travail et en tirer un apprentissage