

<b>Questionner le monde</b>		Cycle 2	CE1/CE2
<b>L'alimentation : qu'est-ce qu'un « menu équilibré » ?</b>			Séance 5
<b>Compétences travaillées :</b> -		<b>Objectifs de la séance :</b> - Comprendre l'importance d'équilibrer son alimentation - Composer un menu équilibré	
<b>Durée :</b> 45min	<b>Place de la séance dans la séquence :</b> 5/6		
<b>Déroulement de la séance</b>			
<b>Durée</b>	<b>Fonctionnement</b>	<b>Déroulement</b>	<b>Matériel/ support</b>
5min	Collectif	<b>Rappel de la séance précédente :</b> quels sont les rôles des aliments ? est-ce les aliments apportent tous la même chose à notre organisme ?	
5min	Collectif	<b>Questionnement :</b> Pour vous, qu'est-ce qu'un repas équilibré ? (amener le fait qu'un repas équilibré est un repas avec un ingrédient de toutes les familles)	
10min	Par binôme	- les élèves réfléchissent sur la fiche élève - correction collective - lecture de la trace écrite	Fiche élève
10min	Groupe de 3/4	<b>Expérimentation :</b> chaque groupe a une feuille avec une assiette et des étiquettes aliments <b>Consigne :</b> ensemble, vous allez devoir faire un repas équilibré avec les aliments que je vous ai proposés mais vous pouvez aussi en rajouter. Rappel des critères pour qu'un repas soit équilibré collectivement : - Limiter les produits sucrés - Avoir un ingrédient de toutes les familles mais dans des quantités différentes (voir pyramide) <b>Prolongement pour les plus rapides :</b> faire le repas sur la journée	Feuille A4 assiette
10min	Collectif	<b>Mise en commun :</b> toutes les « assiettes » sont affichées au tableau Chaque production est discutée avec la classe afin de vérifier si celle-ci correspond aux critères On pourra poser les questions suivantes pour les orienter : Y a-t-il tous les groupes d'aliments ? (Coder avec les couleurs de la pyramide) La consommation des produits gras et sucrés est-elle limitée sur la journée ? L'eau est-elle bien présente à tous les repas ?	
5min	Collectif	<b>Bilan de la séance :</b> qu'avons-nous retenu de cette séance/séquence ?	