

LA FLEUR DES
ALIMENTS

Compétence : Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie

Objectif : Identifier l'origine des aliments.



Matériel : la trace écrite

Déroulement :

Reprise des connaissances sur l'origine des aliments (séquence 2).

Identifier des sous catégories et les trier dans la fleur des aliments.

Trace écrite à coller dans son cahier

1) Bilan des connaissances : 10 minutes.

Demander aux élèves comment catégoriser les aliments. Réponse attendue : origine animale ou végétale. Montrer qu'il est également possible de les catégoriser par familles (fleurs des aliments).

2) Visionner la vidéo de maître Lucas : 10 minutes.

Visionner la vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=LDnIRA9_DzA

Bilan de la vidéo : reVISIONNER une fois et marquer les familles d'aliments.

3) Présentation de la fleur : 10 minutes.

Nous pouvons organiser ces différentes familles sous la forme d'une fleur : la présenter au tableau.

Lire la trace écrite et la coller dans le cahier. Projeter la trace écrite et la colorier suivant ce code :

- boissons : blanc
- fruits et légumes : vert
- viande : rouge
- produits laitiers : bleu
- féculents : orange
- produits gras : jaune
- produits sucrés : violet

Proposer aux élèves de donner des noms d'aliments pour chaque famille.

Vivant

3

La fleur des aliments

Il existe plusieurs familles d'aliments que l'on peut ranger sous la forme d'une fleur.



Vivant

2

La fleur des aliments

Il existe plusieurs familles d'aliments que l'on peut ranger sous la forme d'une fleur.



Compétence : Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie

Objectif : Identifier l'origine des aliments.



Matériel : magazines, grande affiche, 7 pétales au code couleur, colle, ciseaux.

Déroulement :

A partir d'images dans les magazines, découper et coller les éléments dans une fleur des aliments.

Constater que l'on trouve plus facilement certaines catégories → Sensibiliser au « trop gras, trop sucré, trop salé ».

1) Bilan des acquis : 5 minutes.

Reprise des séances précédentes.

2) Création de l'affichage: 15 minutes.

Sur un pétale (préalablement découpé par le PE) de couleur, découper dans des magazines de supermarché des aliments à coller dans sa famille.

Cette activité se fait en groupe et il faudra présenter son pétale à ses camarades.

3) Mise en commun : 10 minutes.

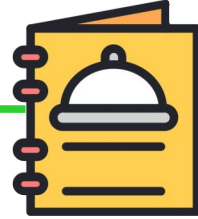
Chaque groupe présente son pétale à la classe. Assembler la fleur au fur et à mesure.

Demander à chaque groupe s'il a été facile de trouver des éléments à coller dans sa fleur → Il est plus facile de trouver des aliments trop gras, trop sucré ou trop salé. Il y a moins de publicités concernant les aliments sains.

Suivant les acquis des élèves, élaborer un code couleur pour les sous catégories et entourer les aliments dans le tableau. (amorçe de la fleur des aliments).

Compétence : Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie

Objectif : Identifier l'origine des aliments.



Matériel : jeu de 7 familles, fiches d'exercices.

Déroulement :

Manipulation par groupe d'ateliers : jouer au 7 familles d'aliments / sur **fiche** colorier un plateau repas suivant les catégories / en dirigé : conception d'un menu de restaurant équilibré (en lien avec la production d'écrits).

1) Bilan des acquis : 5 minutes.

Reprise des séances précédentes.

2) ateliers : 3 x 10 minutes.

- Jeu de 7 familles des aliments
- Fiche : colorier les différentes familles d'aliments dans le plateau repas de la cantine.
- Dirigé : rédiger le menu d'un restaurant

Suivant l'autonomie des élèves : proposer la rédaction seul avec des images référentielles pour le vocabulaire.

Les boissons



Thé - limonade - chocolat chaud -

Jus de fruits - eau

Les boissons



Café - limonade - chocolat chaud -

Jus de fruits - eau

Les boissons



Café - thé - chocolat chaud -

Jus de fruits - eau

Les boissons



Café - thé - limonade -

Jus de fruits - eau

Les boissons



Café - thé - limonade -

chocolat chaud - eau

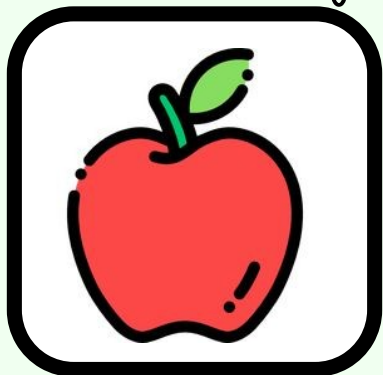
Les boissons



Café - thé - limonade -

chocolat chaud - Jus de fruits

Fruits et légumes



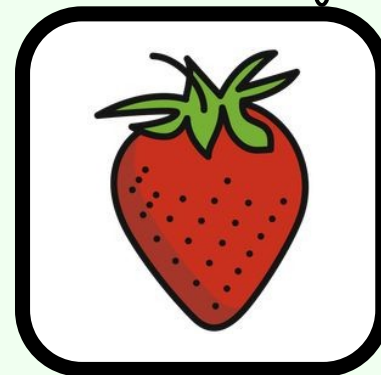
Poivrons - fraise - concombre -
Aubergine - clémentine

Fruits et légumes



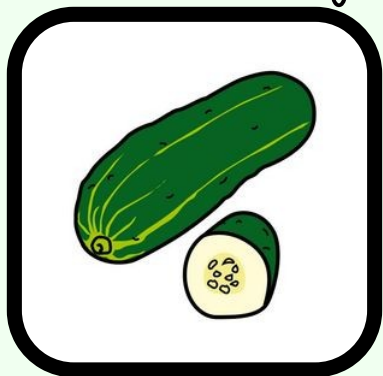
Pomme - fraise - concombre -
Aubergine - clémentine

Fruits et légumes



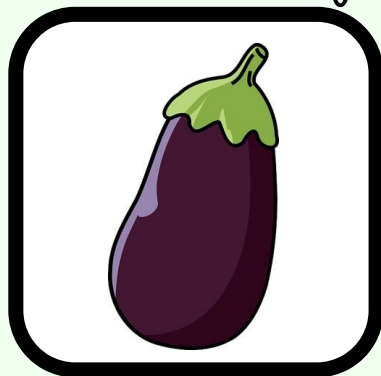
Pomme - Poivrons - concombre -
Aubergine - clémentine

Fruits et légumes



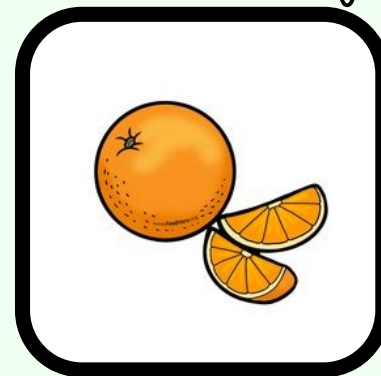
Pomme - Poivrons - fraise -
Aubergine - clémentine

Fruits et légumes



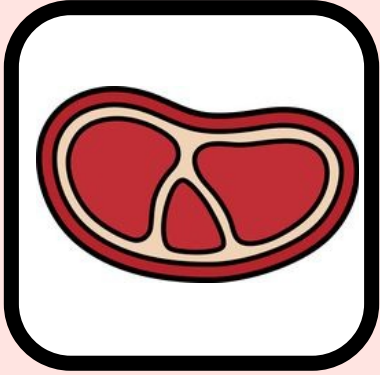
Pomme - Poivrons - fraise -
Concombre - clémentine

Fruits et légumes



Pomme - Poivrons - fraise -
Concombre - Aubergine

Les viandes



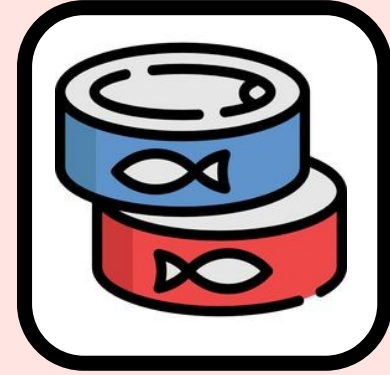
Poulet - poissons - œufs -
Crustacés - charcuterie

Les viandes



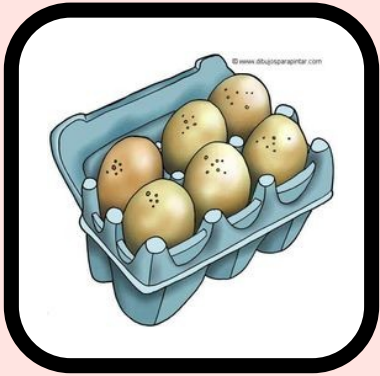
Steak - poissons - œufs -
Crustacés - charcuterie

Les viandes



Steak - Poulet - œufs -
Crustacés - charcuterie

Les viandes



Steak - Poulet - poissons -
Crustacés - charcuterie

Les viandes



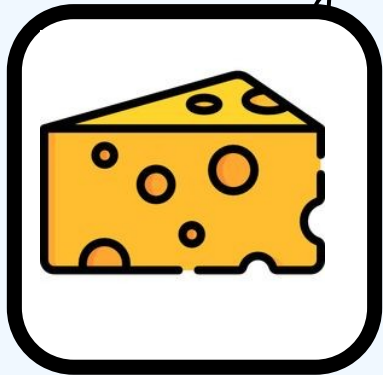
Steak - Poulet - poissons -
Œufs - charcuterie

Les viandes



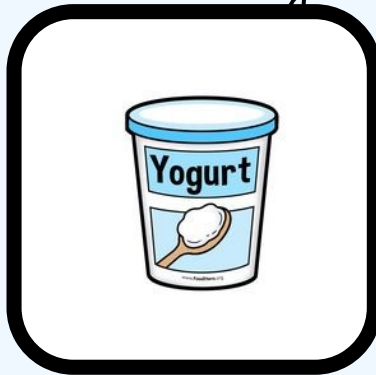
Steak - Poulet - poissons -
Œufs - Crustacés

Les laitages



- Yaourt - lait - beurre -
Crème - chantilly

Les laitages



Fromage - lait - beurre -
Crème - chantilly

Les laitages



Fromage - yaourt - beurre -
Crème - chantilly

Les laitages



Fromage - yaourt - lait -
Crème - chantilly

Les laitages



Fromage - yaourt - lait -
Beurre - chantilly

Les laitages



Fromage - yaourt - lait -
Beurre - Crème -

Féculents



Pain - pomme de terre - haricot -

Riz - farine

Féculents



Pâtes - pomme de terre - haricot -

Riz - farine

Féculents



Pâtes - pain - haricot -

Riz - farine

Féculents



Pâtes - pain - pomme de terre -

Riz - farine

Féculents



Pâtes - pain - pomme de terre -

Haricot - farine

Féculents



Pâtes - pain - pomme de terre -

Haricot - Riz

Produits gras



Fast food - chips - huile -

Frites - beignets

Produits gras



Pizza - chips - huile -

Frites - beignets

Produits gras



Pizza - Fast food - huile -

Frites - beignets

Produits gras



Pizza - Fast food - chips -

Frites - beignets

Produits gras



Pizza - Fast food - chips -

Huile - beignets

Produits gras



Pizza - Fast food - chips -

Huile - Frites

Produits sucrés



Gâteau - glace - chocolat -

Sucre - soda

Produits sucrés



Sucette - glace - chocolat -

Sucre - soda

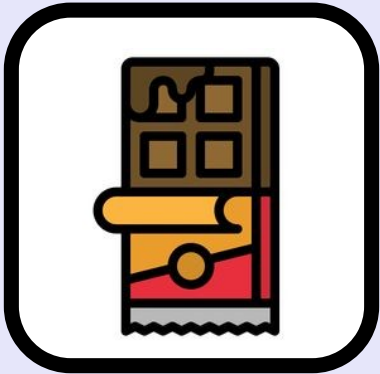
Produits sucrés



Sucette - gâteau - chocolat -

Sucre - soda

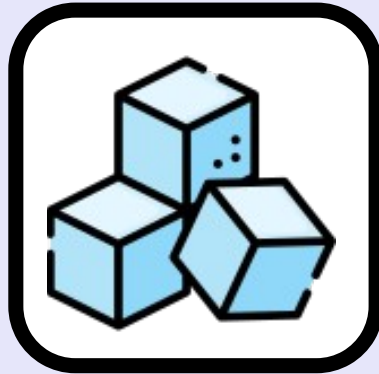
Produits sucrés



Sucette - gâteau - glace -

Sucre - soda

Produits sucrés



Sucette - gâteau - glace -

chocolat - soda

Produits sucrés



Sucette - gâteau - glace -

chocolat - Sucre

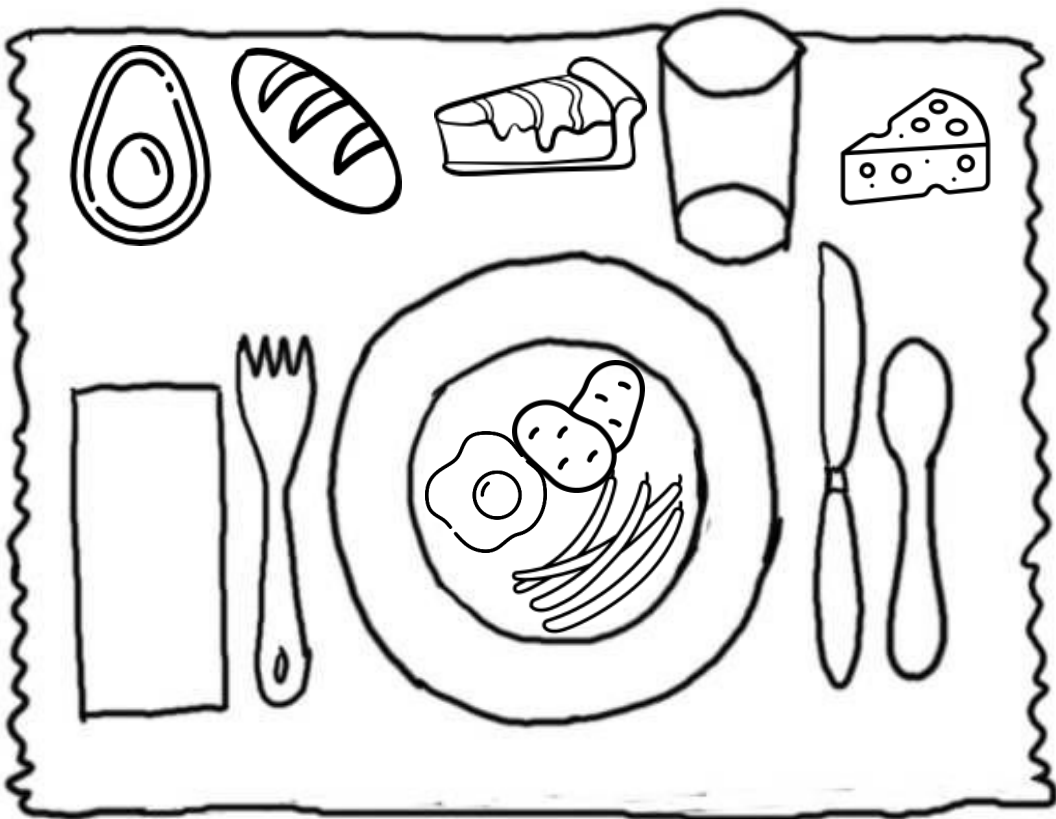
Vivant

3

A la cantine



Colorie les familles d'aliments de la bonne couleur
(comme dans la fleur des aliments).



Vivant

3

Mon restaurant



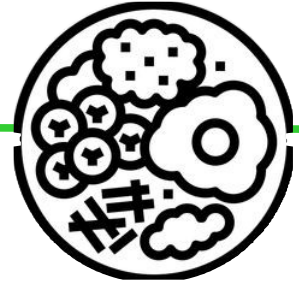
Invente un menu équilibré de ton restaurant.



Menu du chef

Compétence : Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie

Objectif : Identifier l'origine des aliments.



Matériel : fiche exercice, affiche fleur des aliments (séance 2).

Déroulement :

Sur **fiche** : à partir d'images de plateaux repas, identifier les éléments manquants et les dessiner afin de concevoir des menus équilibrés

1) Bilan des acquis : 5 minutes.

Reprise des séances précédentes.

2) Fiche exercice : 15 minutes.

Chaque élève reçoit une fiche d'exercice d'un plateau de cantine. Il y a deux modèles différents.

Colorier les aliments en fonction de leur famille : ajouter ce qu'il manque pour réaliser un repas équilibré. Il faut que chaque famille soit représenté.

3) Corrections: 5 minutes.

Proposer une correction collective et justifier ses choix.

Cette séance peut être l'évaluation de fin de séquence ou servir d'évaluation formative si besoin.

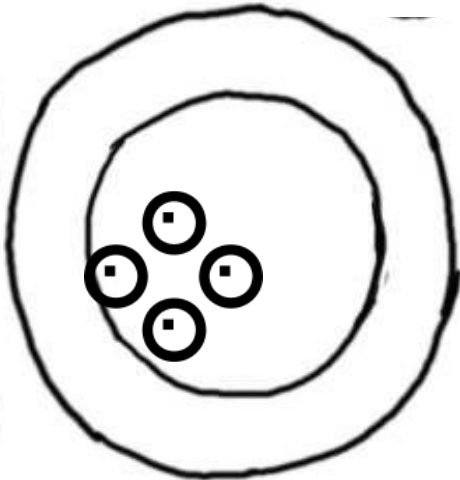
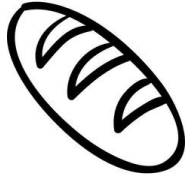
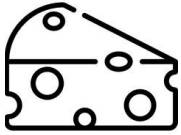
Vivant

3

Un repas équilibré



Dessine des aliments sur ton plateau de cantine afin d'obtenir un repas équilibré.
Modèle 1



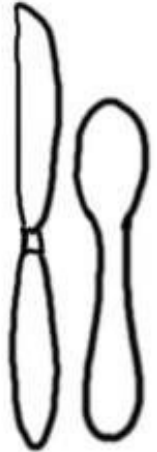
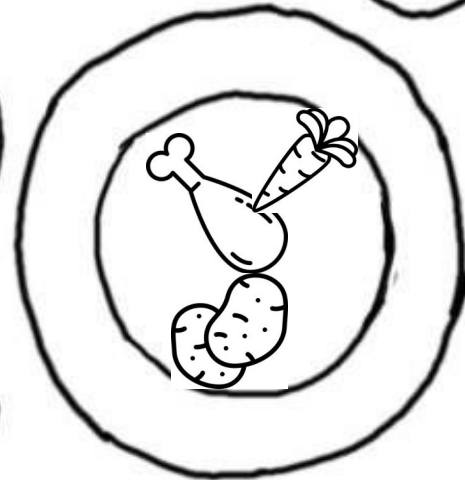
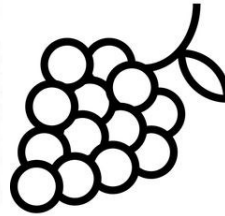
Vivant

3

Un repas équilibré



Dessine des aliments sur ton plateau de cantine afin d'obtenir un repas équilibré.
Modèle 2



Compétence : Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie

Objectif : Identifier l'origine des aliments.

Matériel : image de la ferme, crayons de couleur

Déroulement :

Evaluation sommative.

1) Explication des consignes : 5 minutes.

Reprise des consignes déjà connues des élèves.

2) La fleur des aliments : 10 minutes.

Colorie les pétales de la fleur des aliments de la bonne couleur (comme dans la leçon).

3) Le repas équilibré : 10 minutes.

Dessine les aliments pour concevoir un repas équilibré.

Cette séance peut être ne pas être faite sur fiche. Il est envisageable de proposer des activités de manipulation pour la remplacer (proposer des aliments à coller sur une fleur des aliments et reprendre la séance sur la conception d'un menu de restaurant).

Nom : _____

Prénom : _____

La fleur des aliments : Evaluation

Compétence : Mettre en oeuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie
Objectif : Identifier l'origine des aliments.

- J'ai réalisé mon évaluation tout seul.
- J'ai eu besoin d'aide.
- J'ai eu besoin de plus temps pour terminer.

Notation :



Colorie les familles de la bonne couleur.



Dessine un repas équilibré.

