

DEROULEMENT DE L'ATELIER  
A QUOI SERVENT LES ALIMENTS ?

Pourquoi équilibrer ses repas ? Où vont nos aliments ?

Durée : 45 minutes

17-18 élèves

Matériel :

Affiches sur la démarche scientifique

Fiche individuelle

Feuilles de couleurs (jaune pour les hypothèses / bleu pour les expériences)

Etiquettes autocollantes

Crayons à papier...

Déroulement

1/ Découverte de l'atelier, explication de la démarche scientifique

→ affiche de la démarche

→ présentation

**QUESTION** : A quoi servent les aliments ?

**2/ Emission d'hypothèse**

Ecrire les hypothèses. (à se nourrir, à donner de l'énergie, des forces...)

->le corps a besoin de plusieurs choses pour fonctionner

**3/ Expérimentation :**

Vidéo : A quoi servent les aliments ? Canopé

Dégager les 3 catégories :

**Les aliments bâtisseurs**

- les viandes, les poissons et les œufs sont riches en protéines. Ils assurent le développement des **muscles**,

- les produits laitiers sont riches en calcium. Ils permettent d'avoir des **os** solides.

**Les aliments énergétiques**

- les féculents sont riches en sucres lents,

- les produits sucrés sont riches en sucres rapides,

- les matières grasses sont riches en graisses.

Ils fournissent l'**énergie** dont le corps à besoin pour marcher réfléchir, etc.

**Les aliments protecteurs**

- les fruits et les légumes sont riches en fibres et en vitamines.

Ils permettent le **bon fonctionnement du corps et le protègent des maladies.**

**4/ - 5/** colorier la fleur avec les 3 fonctions des aliments

Bilan

Bon maintenant on sait ce dont a besoin le corps mais comment ces aliments vont-ils dans notre corps ?

- 1- **Emission d'hypothèse** dessin des représentations premières
- 2- **Expérimentation** : la vidéo : « la digestion comme vous ne l'avez jamais vue » puis l'appareil digestif.
- 3- Réalisation du schéma et petites explications à colorier

Si temps : Comment les aliments avancent-ils de l'estomac jusqu'au bout de l'intestin ? La nuit nous digérons et pourtant nous sommes allongés donc pas un pb de gravité.

Expérience : un tube en tissu + une balle comment la faire avancer dans le tube qd la gravité ne la fait pas avancer ?

