

Compétence 3 : La culture scientifique et technologique

Domaine : Le fonctionnement du corps humain et la santé

Thème : Hygiène et santé

Unité d'apprentissage : **L'alimentation**

Objectifs :

- *connaître les actions bénéfiques et nocives de nos comportements alimentaires.*
- *connaître les différentes catégories d'aliments, leurs origines et comprendre l'importance de la variété alimentaire des repas.*

Séance 1 :

Que mangeons-nous ? D'où viennent les aliments que nous mangeons ?

Partir des représentations des élèves, dresser une liste des différents aliments qui composent les assiettes des enfants.

Comprendre qu'ils peuvent être d'origine animale ou végétale et qu'ils peuvent avoir subi des transformations.

---

Séance 2 :

Comment peut-on classer ces aliments ?

Connaître les 7 familles d'aliments, être capable de dire à quelle famille appartient un aliment.

---

Séance 3 :

Pourquoi se nourrit-on ?

Comprendre le rôle des aliments et comprendre qu'ils apportent des choses différentes au corps.

---

Séance 4 :

Qu'est-ce que c'est que manger équilibré ?

Comprendre l'importance d'équilibrer ses repas.

Comprendre qu'on a pas tous les mêmes besoins énergétiques en fonction de son âge et de son activité.