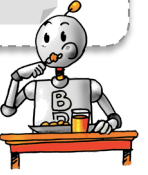


Je re liens

## Les aliments



Pour rester en bonne santé, il faut respecter un

avec des  chaque repas.

Attention ! Un équilibre alimentaire signifie .

Il faut donc éviter les aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés.

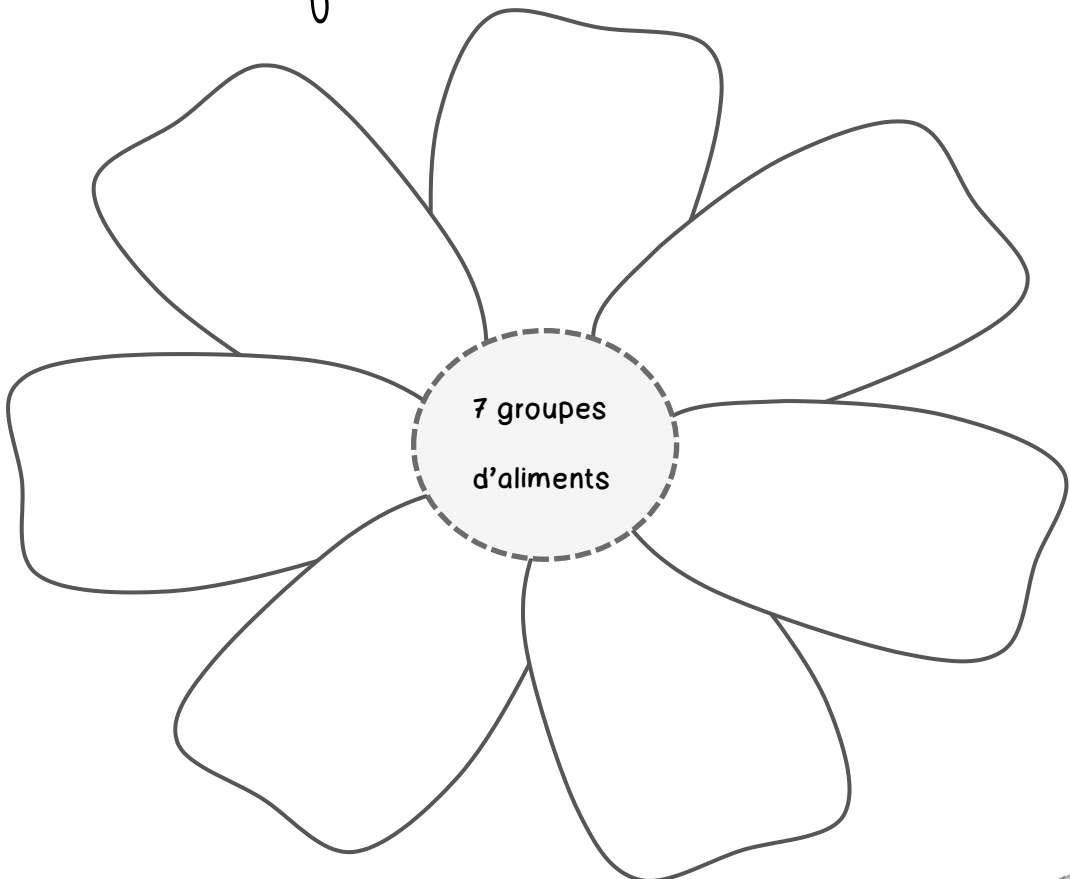
Il est important au cours d'une journée de manger un aliment de chaque

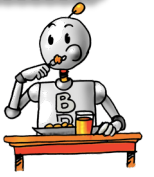
.

En effet, les aliments sont classés en .

On peut les classer dans une «  ».

## La fleur des aliments





1 Je classe les aliments suivants dans la bonne colonne :

lait et produits laitiers	viandes, poissons, œufs	produits sucrés	légumes et fruits frais
pain, pâtes, riz, pommes de terre	matières grasses	boissons	

Pour rester en bonne santé, il faut respecter un **équilibre alimentaire** avec des **aliments** à chaque repas.

Attention ! Un équilibre alimentaire signifie **manger équilibré** et éviter les aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés.

Il est important au cours d'une journée de manger un aliment de chaque **catégorie**.

En effet, les aliments sont classés en **7 catégories**.

On peut les classer dans une « **fleur des aliments** ».

### Proposition :

#### Séance 1 :

Imprimer les pétales de la fleur en A4 en couleur : ( voir plus bas le modèle d'un pétale.)( Faire des groupes de 4 à 6 élèves)

Jaune : matières grasses

Gris : liquide

Marron : pâtes, pain, céréales

Bleu : lait, produits laitiers

Vert : les légumes et fruits

Rouge : la viande, œuf et poisson

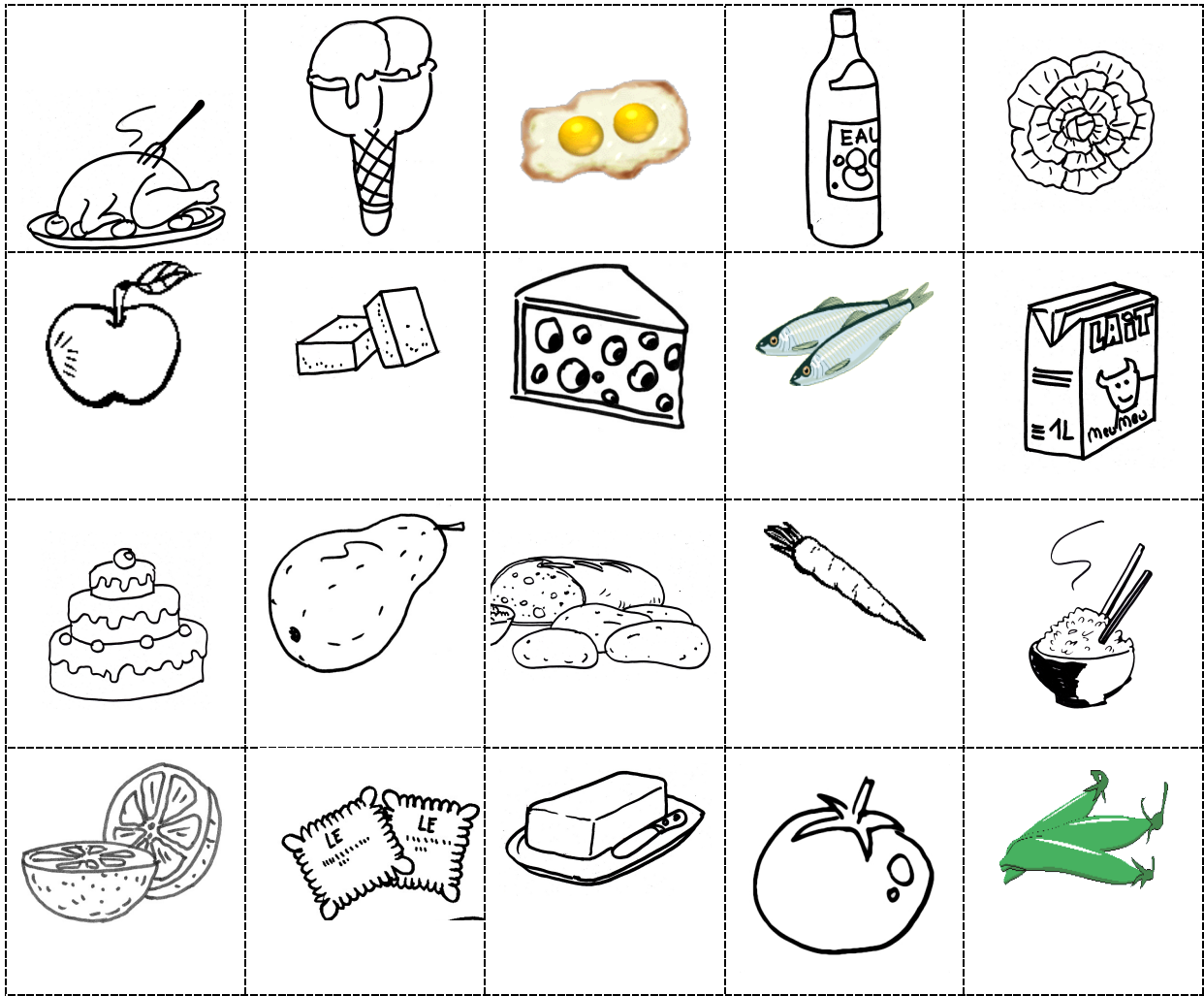
Rose : produit sucrés

Faire coller les différents aliments découpés dans des prospectus sur chaque pétales.

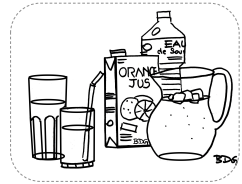
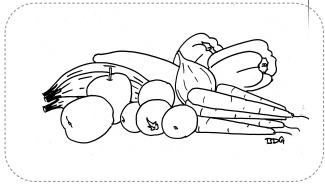
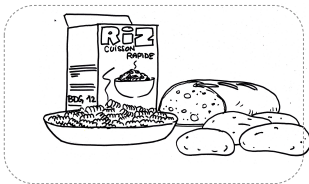
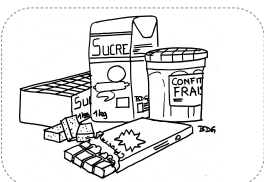
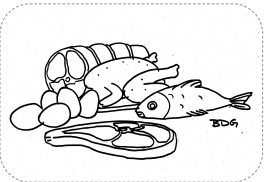
Nommer les différents pétales : trouver le classement avec les élèves. Puis écrire sur chaque pétale ( ou coller l'étiquette).

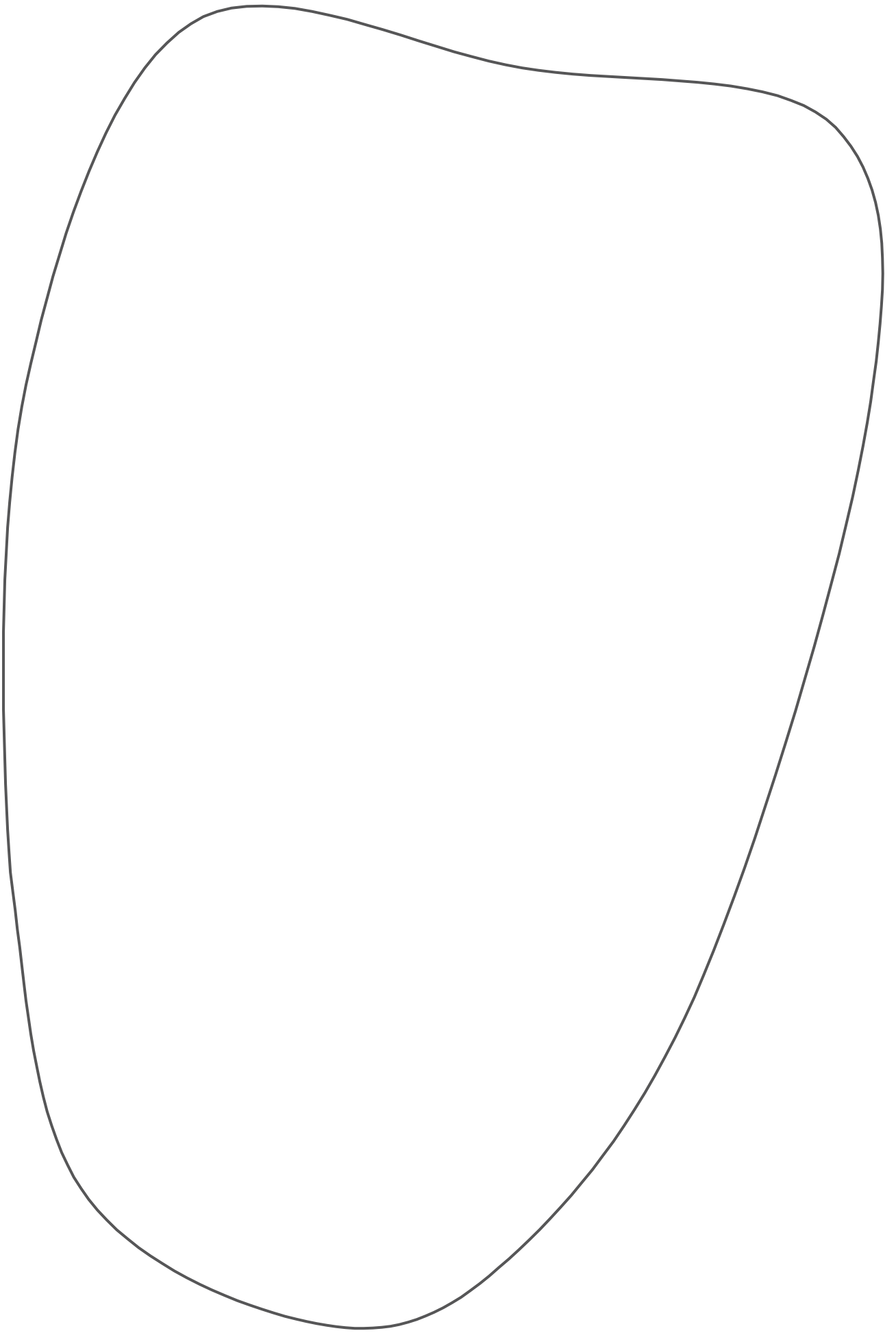
#### Séance 2 : fiche sciences 2

**Séance 3** : leçon ( fiche sciences 2 bis) et faire coller les 7 groupes d'aliments.



fruits et légumes   matières grasses   boissons   viandes   féculents   produits laitiers   produits sucrés





fruits et légumes

matières grasses

boissons

féculents

produits laitiers

produits sucrés

viande, poisson...

