

# A quoi servent les aliments ?

**Discipline :** Explorer le monde du vivant, des objets et de la matière

**Cycle 3 - Programme 2018 :**

Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain ; l'origine et les techniques mises en œuvre pour transformer et conserver les aliments.

Établir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins de l'organisme.

**Objectifs :**

Comprendre l'utilité de s'alimenter.

Comprendre le rôle des aliments.

Savoir ce qui compose les aliments: les nutriments.

Acquérir le vocabulaire spécifique : aliments bâtisseurs, aliments énergétiques, aliments protecteurs, nutriment, glucides, protéines, lipides



**Avant de visionner la video :**

Qu'est-ce qui fait avancer, rouler une voiture ? Comment cela s'appelle-t-il ? Le carburant.

Qu'en est-il pour nous ? Pour notre corps ? Notre corps utilise également du carburant appelé « énergie ».

Quelqu'un sait-il d'où provient ce carburant ? Des aliments que nous mangeons.

Pourquoi avons-nous besoin de ce carburant ? Parce que nous bougeons, nous avons une activité physique. Les besoins physiques varient selon l'âge, notre activité.

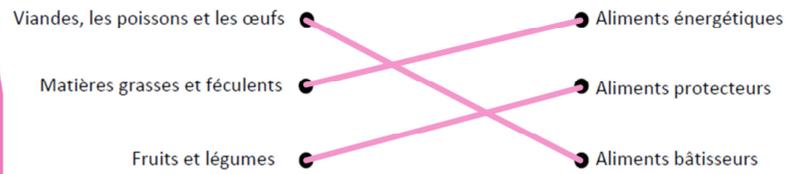
**Après visionnage de la video :**

Les élèves répondent au questionnaire et nous mettons en commun

1) Tous les aliments servent-ils à la même chose ? Non, chaque aliment a un rôle spécifique dans notre corps.

2) De quoi a besoin notre corps pour fonctionner ? Notre corps a besoin d'aliments énergétiques, bâtisseurs et protecteurs.

3) Relie les aliments au type qui lui correspond :



## Que contiennent les aliments ?

Des nutriments

Introduire le mot : nutriment

## Etudions les étiquettes !

### Étiquettes des aliments

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 g	
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	374 kcal soit 1563 kJ
PROTÉINES	8,3 g
GLUCIDES	53,7 g
LIPIDES	14,1 g

Brioche

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Protéines	1,1 g
Glucides	5,7 g
Lipides	0,2 g
Valeurs énergétiques moyennes pour 100 g : 123 kJ soit 29 kcal	

Carottes

Steak

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g		
Valeur énergétique moyenne pour 100 g : 844 kJ soit 203 kcal		
Protéines	Lipides	Glucides
16 g	15 g	1 g

Informations nutritionnelles moyennes pour 100 ml			
Informations nutritionnelles moyennes pour 100 ml			
Informations nutritionnelles moyennes pour 100 ml			
Valeur énergétique / Valeur énergétique			
192 kJ / 46 kcal			
Valeurs nutritionnelles / Valeurs nutritionnelles			
Protéines	Glucides	Lipides	
Protéines / Protéines	Hydrates de carbone / Glucides	Gras / Lipides	
3,2 g	4,8 g	1,5 g	

Lait

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	
Énergie : 2962 kJ / 705 kcal	
Matières grasses	81 g
dont acides gras saturés	51 g
Glucides	10 g
dont sucres	10 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	11 g
Calcium	120 mg

Beurre

Pâtes

VALEURS NUTRITIONNELLES ET ÉNERGÉTIQUE MOYENNES*			
Valeur énergétique	358 kcal	Fibres	4 g
Protéines	12 g	Seuls minéraux :	
Glucides dans caecus	72 g	+ Sodium	5 mg
Lipides	1,7 g	+ Potassium	127 mg
dont acides gras saturés	0,39 g	+ Phosphore	153 mg soit 19 % des AJR**
		+ Magnésium	56 mg soit 18 % des AJR**
		Vitamines PP	3,5 mg soit 19 % des AJR**

Valeur énergétique :	374 kcal
	: 1586 kJ
Protéines :	15 g
Glucides totaux :	75 g
dont sucres totaux :	17 g
amidon :	58 g
Lipides :	1,5 g
dont saturés :	0,5 g
Fibres alimentaires :	2,5 g
Sodium :	0,85 g

Céréales

## Etudions les étiquettes !

Aliments	Protéines (en g)	Glucides (en g)	Lipides (en g)
Brioche			
Carottes			
Céréales			
Lait			
Pâtes			
Beurre			
Steak			

"Comment sait-on que les aliments remplissent telle ou telle fonction? Comment sait-on que le lait est un aliment bâtisseur, que les pâtes un aliment énergétique et que l'orange un aliment protecteur?" -> grâce à leur composition.

Nous allons l'étudier.

Distribution du document sur les étiquettes des produits.

"Quels éléments retrouve-t-on sur chaque étiquette?" -> Valeur énergétique, Protéines, Lipides, glucides.

Qu'est-ce que c'est ? A quoi cela sert-il? Quels sont les mots que vous connaissez? Ceux que vous ne connaissez pas ? A votre avis, à quoi renvoie les termes " glucides",

"lipides", "protides"?

- Les élèves font les exercices en binôme

## Etudions les étiquettes !

Aliments	Proteines (en g)	Glucides (en g)	Lipides (en g)
Brioche			
Carottes			
Céréales			
Lait			
Pates			
Beurre			
Steack			

Correction du tableau

## Etudions les étiquettes !

Aliments	Proteines (en g)	Glucides (en g)	Lipides (en g)
Brioche	8,1 g	53,7 g	14,1 g
Carottes	1,1g	5,7 g	0,2g
Céréales	15 g	75 g	1,5 g
Lait	3,2 g	4,8 g	1,5 g
Pates	13 g	72 g	2 g
Beurre	0,7 g	0,6g	80g
Steack	16 g	1 g	15g

Dans quel aliments trouve-t-on le plus de protéines? le steak

Dans quel aliments trouve-t-on le plus de glucides? les céréales

Dans quel aliments trouve-t-on le plus de lipides? le beurre

A quelles familles appartiennent ces trois aliments? A quoi servent ces familles? ->

Conclure que les protéines sont des éléments bâtisseurs, que les lipides et les glucides apportent de l'énergie à notre corps.

Quels sont les éléments qui nous protègent? Vitamines, Minéraux.

## Etudions les étiquettes !

Aliments	Proteines (en g)	Glucides (en g)	Lipides (en g)
Brioche	8,1 g	53,7 g	14,1 g
Carottes	<b>1,1g</b>	5,7 g	<b>0,2g</b>
Céréales	15 g	<b>75 g</b>	1,5 g
Lait	3,2 g	4,8 g	1,5 g
Pates	13 g	72 g	2 g
Beurre	<b>0,7 g</b>	<b>0,6g</b>	<b>80g</b>
Steack	<b>16 g</b>	<b>1 g</b>	<b>15g</b>

Dans quel aliments trouve-t-on le plus de protéines? le steak

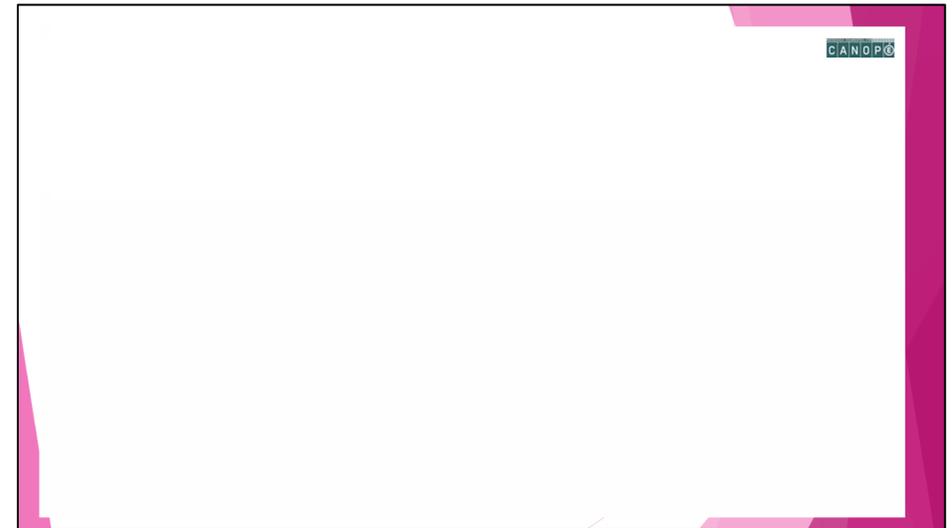
Dans quel aliments trouve-t-on le plus de glucides? les céréales

Dans quel aliments trouve-t-on le plus de lipides? le beurre

A quelles familles appartiennent ces trois aliments? A quoi servent ces familles? ->

Conclure que les protéines sont des éléments bâtisseurs, que les lipides et les glucides apportent de l'énergie à notre corps.

Quels sont les éléments qui nous protègent? Vitamines, Minéraux.



Vidéo récapitulative avant copie de la leçon.