



1, D'où viennent nos aliments ?



ananas



beurre



brocolis



carottes



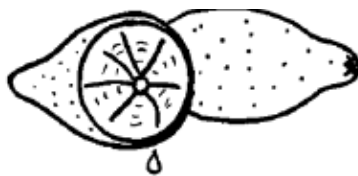
saucisson



pain



jambon



citron



champignon



raisin



eau



sel



fromage



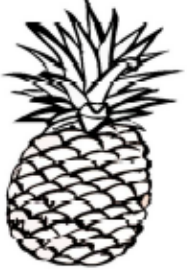
salade



poulet



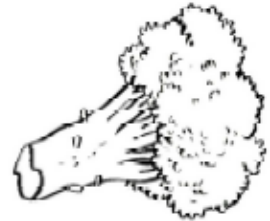
1, D'où viennent nos aliments ?



ananas



beurre



brocolis



carottes



saucisson



pain



jambon



citron



champignon



raisin



eau



sel



fromage



salade



poulet



1, D'où viennent nos aliments ?

Les aliments que nous mangeons sont soit d'origine:

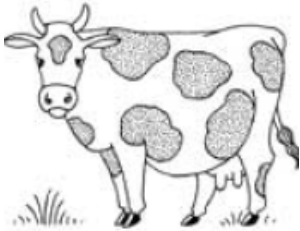
- : la viande, le poisson, les œufs, le lait.
- : les fruits, les légumes, les céréales.
- : le sel, l'eau.



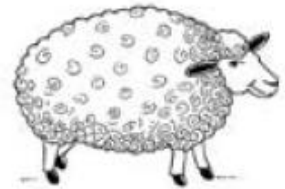
De nombreux aliments sont constitués de plusieurs éléments: les pizzas, les gâteaux etc.



Exercice 1 : Relie chaque aliment à ce qui permet de le produire :



• pain •



• lait •



• fromage •



• huile •



• sucre •



• beurre •



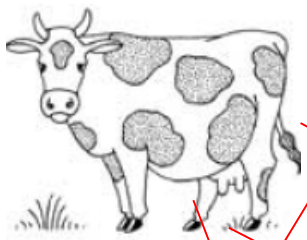
1. D'où viennent nos aliments ?

Les aliments que nous mangeons sont soit d'origine:

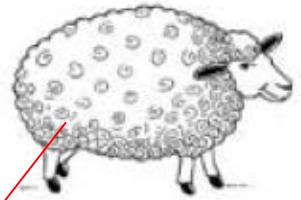
- **animale** : la viande, le poisson, les œufs, le lait.
- **végétale** : les fruits, les légumes, les céréales.
- **minérale** : le sel, l'eau.

De nombreux aliments sont constitués de plusieurs éléments: les pizzas, les gâteaux etc.

Exercice 1 : Relie chaque aliment à ce qui permet de le produire :



pain



Lait



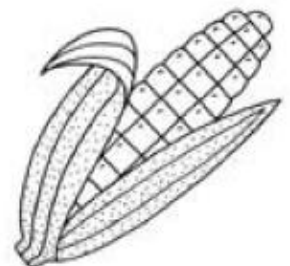
fromage



Huile



Sucre



beurre

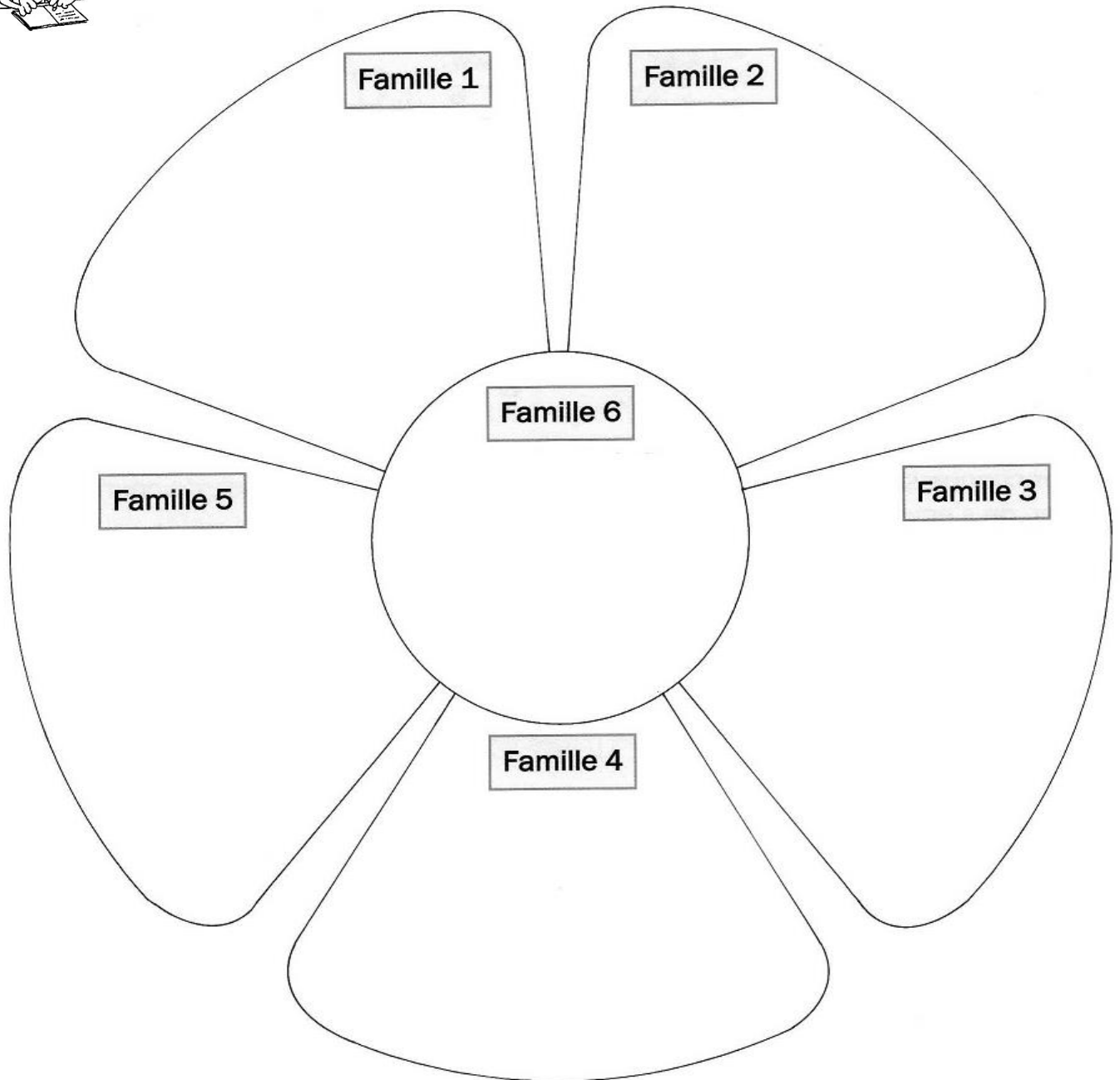




2, Des aliments variés:



Avec ton groupe, colle les images dans le bon pétale de la fleur des aliments ; sers-toi de la légende.

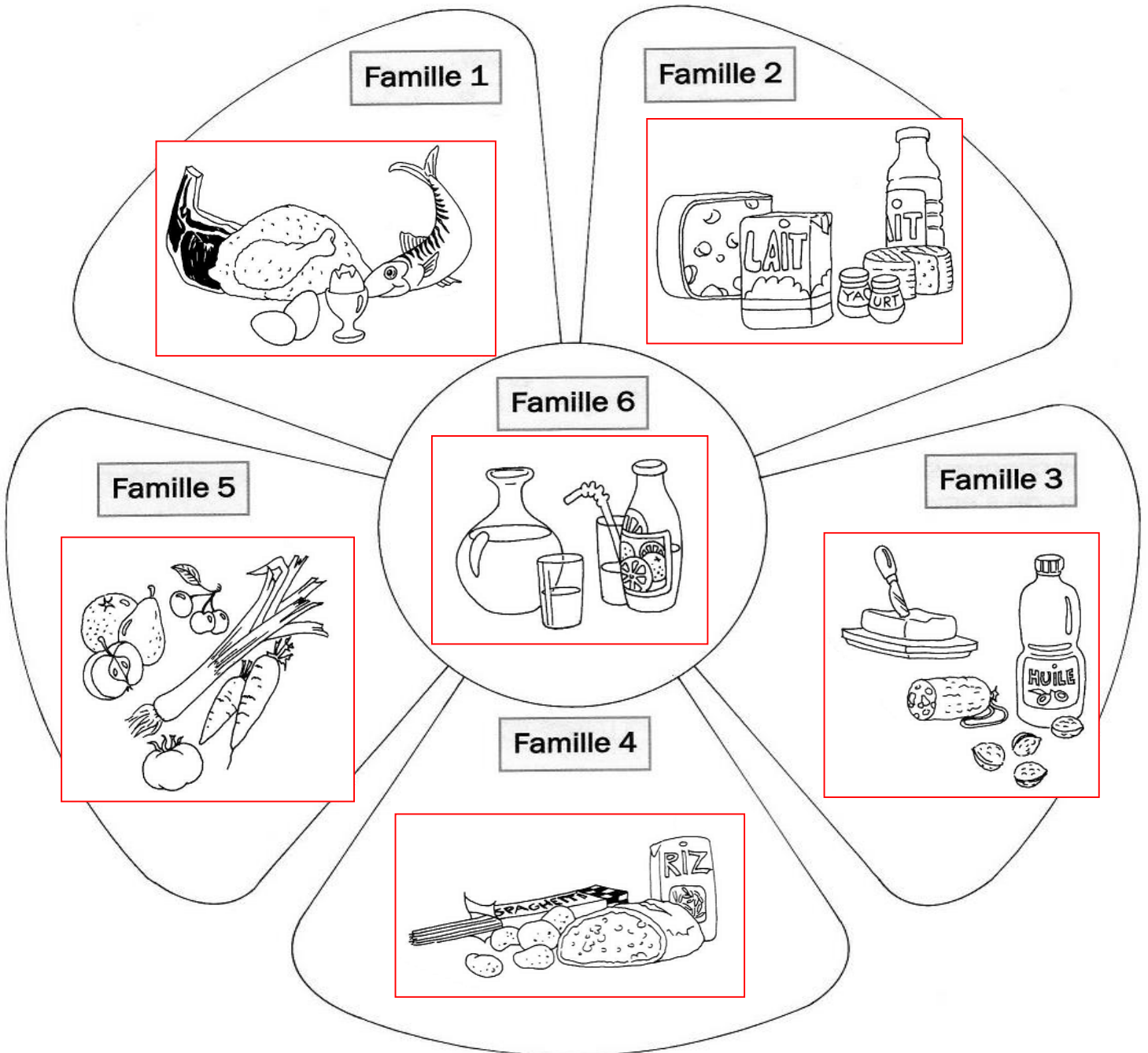


Famille 1	Viandes, œufs, poissons.	Famille 2	Produits laitiers : lait, fromage, yaourts.
Famille 3	Matières grasses: huile, beurre, charcuterie.	Famille 4	Féculeux: céréales, pâtes, pain, riz etc...
Famille 5	Fruits et légumes	Famille 6	Boissons: eau, thé, café etc



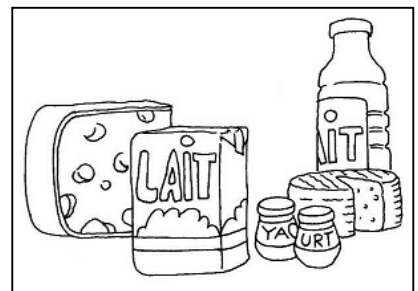
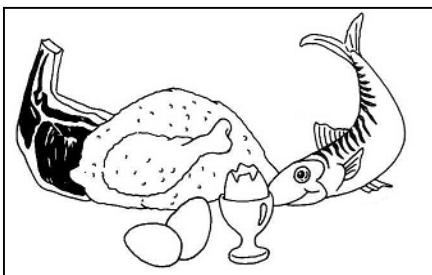
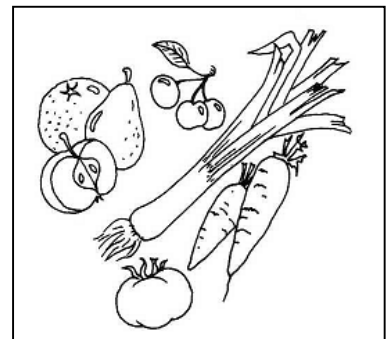
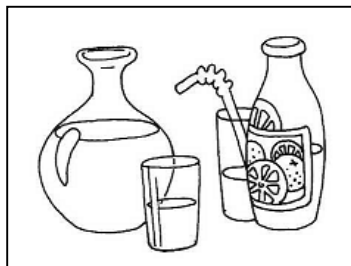
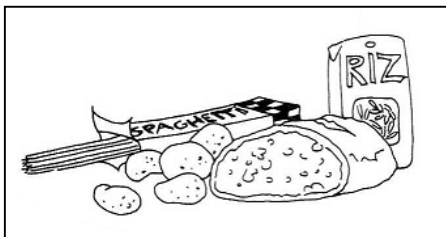
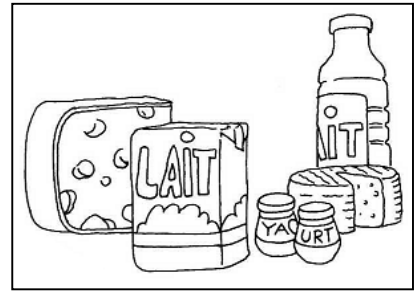
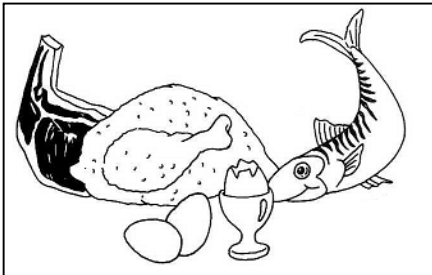
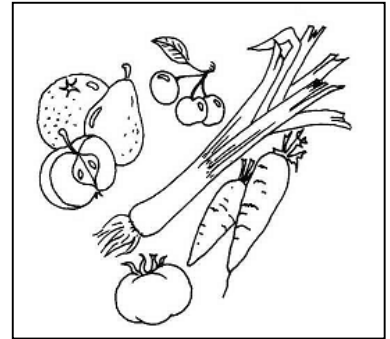
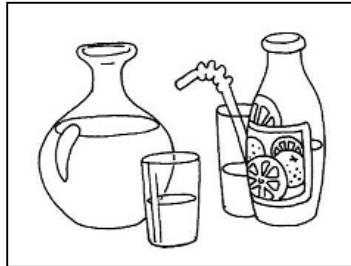
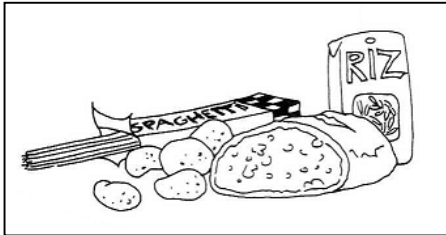
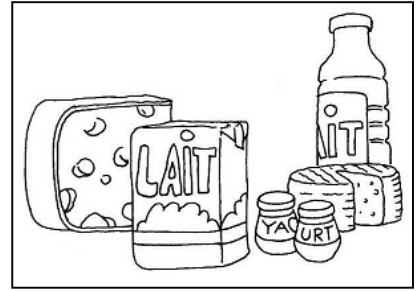
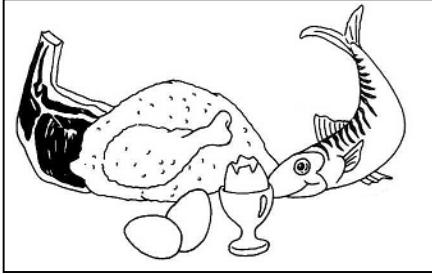
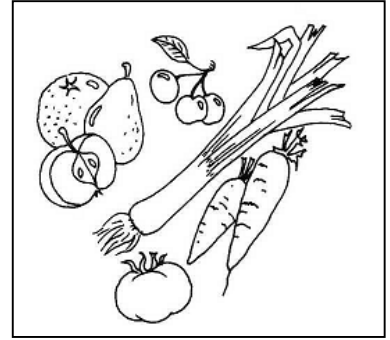
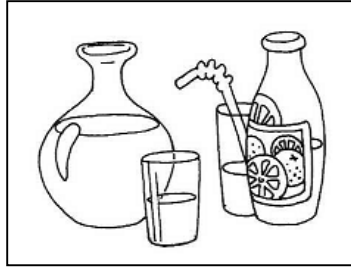
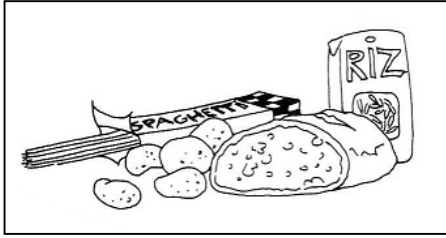
2, Des aliments variés:

Avec ton groupe, colle les images dans le bon pétale de la fleur des aliments ; sers-toi de la légende.



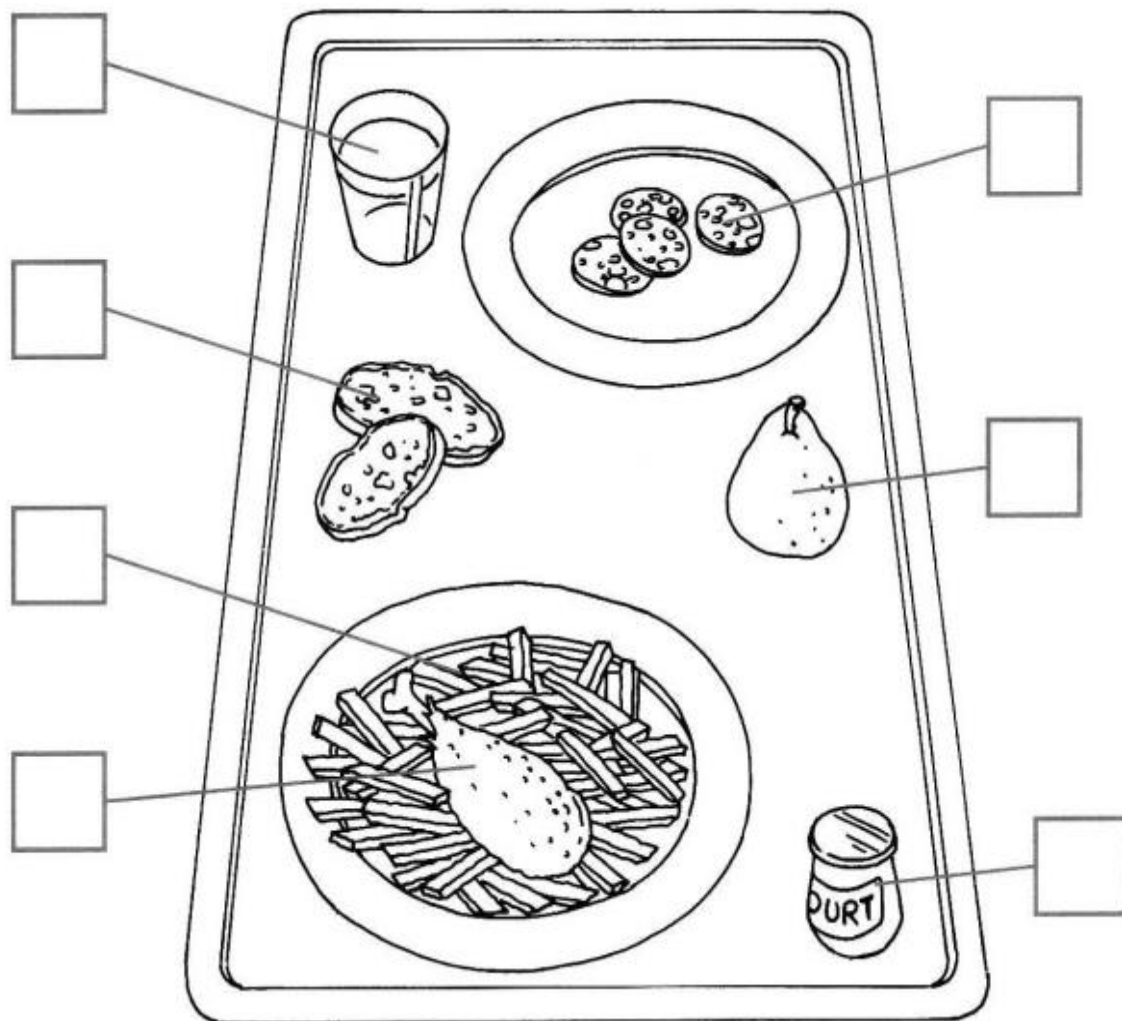
Famille 1	Viandes, œufs, poissons.	Famille 2	Produits laitiers : lait, fromage, yaourts.
Famille 3	Matières grasses: huile, beurre, charcuterie.	Famille 4	Féculents: céréales, pâtes, pain, riz etc...
Famille 5	Fruits et légumes	Famille 6	Boissons: eau, thé, café etc

ETIQUETTES ELEVES 1





Exercice 2 : Ecris dans chaque case le numéro qui correspond à la famille d'aliments.



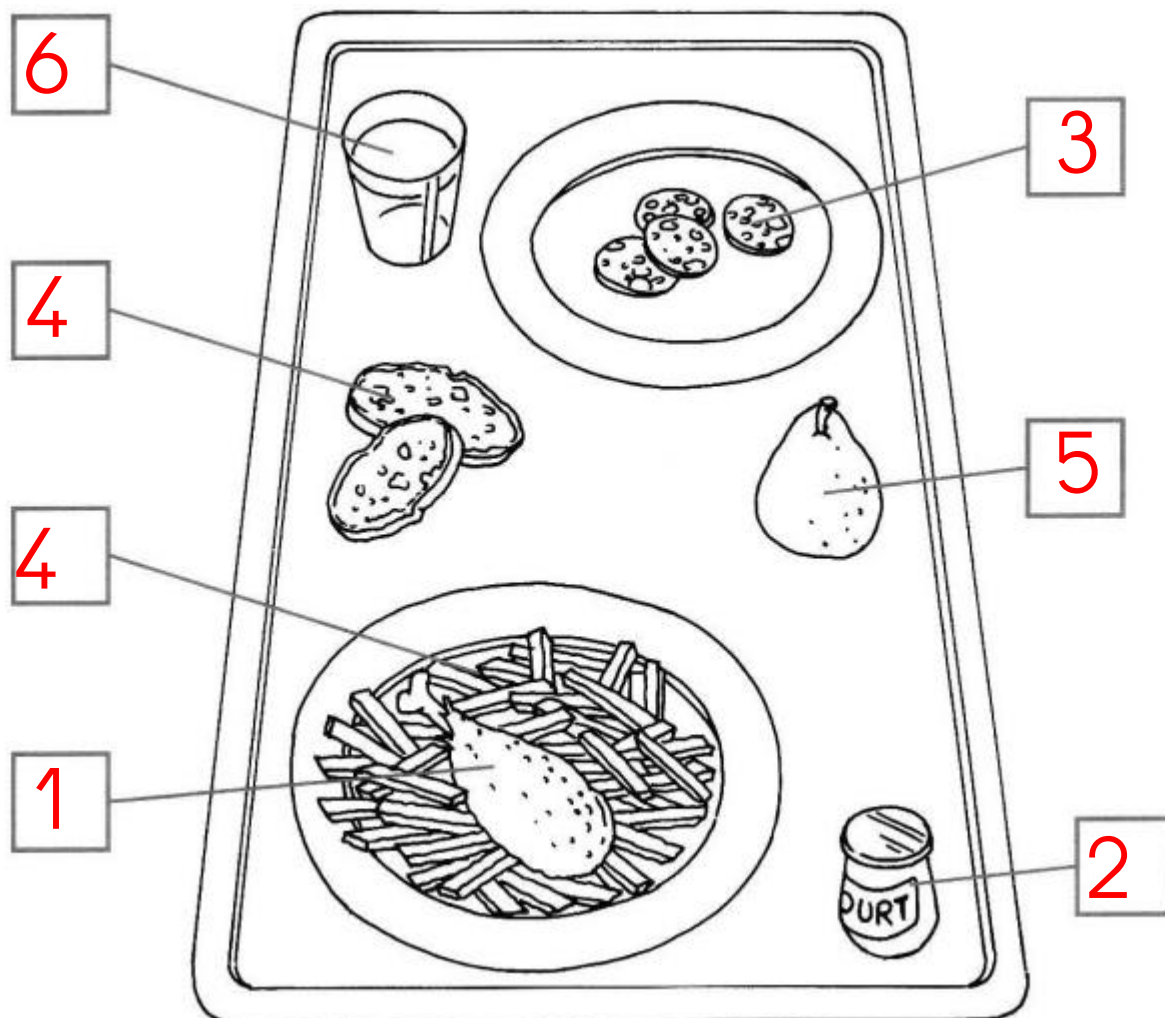
Pour classer les aliments, on les sépare en familles :

La famille
 La famille
 La famille
 La famille
 La famille





Exercice 2 : Ecris dans chaque case le numéro qui correspond à la famille d'aliments.



Je retiens :

Pour classer les aliments, on les sépare en 6 familles :

La famille des viandes ,œufs et poissons.

La famille des fruits et légumes.

La famille des féculents.

La famille des matières grasses.

La famille des produits laitiers.



J'enquête sur mon alimentation :

Avec l'aide d'un adulte, je remplis cette fiche en notant tout ce que je mange et ce que je bois en une journée complète. Toutes les cases ne seront peut être pas remplies

<u>Repas</u>	<u>Ce que j'ai mangé</u>
Petit-déjeuner	
Déjeuner	
Goûter	
Dîner	
Entre les repas	

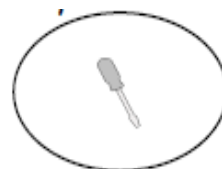
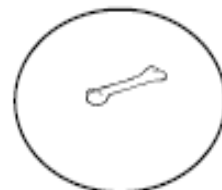


3, A quoi servent les aliments ?

Les aliments servent à :

- **grandir** : le poisson, la viande, les œufs, le lait, le fromage, les yaourts...
- **avoir de l'énergie** : le pain, les pâtes, l'huile, les pommes de terre, le beurre, les céréales...

Pour utiliser ces aliments, nous avons besoin d'autres aliments qui servent **d'outils** : les fruits et les légumes,



Exercice 3 : Entoure en bleu les aliments qui servent à grandir, en rouge les aliments qui donnent de l'énergie et en vert ceux qui servent d'outils..



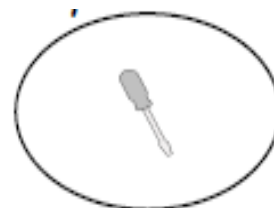
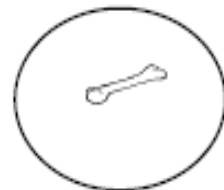


3, A quoi servent les aliments ?

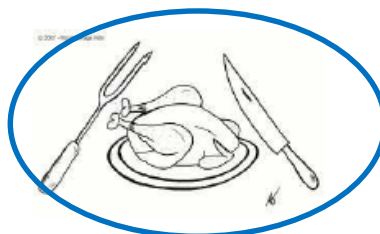
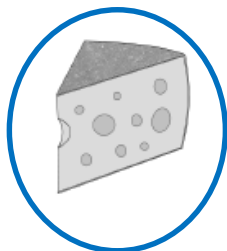
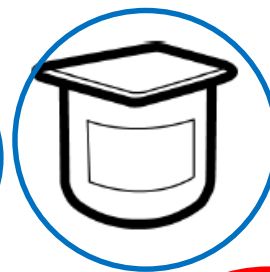
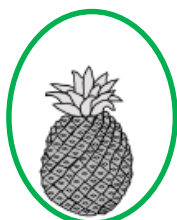
Les aliments servent à :

- **Grandir** : le poisson, la viande, les œufs, le lait, le fromage, les yaourts...
- **avoir de l'énergie** : le pain, les pâtes, l'huile, les pommes de terre, le beurre, les céréales....

Pour utiliser ces aliments, nous avons besoin d'autres aliments qui servent **d'outils** : es fruits et les légumes,



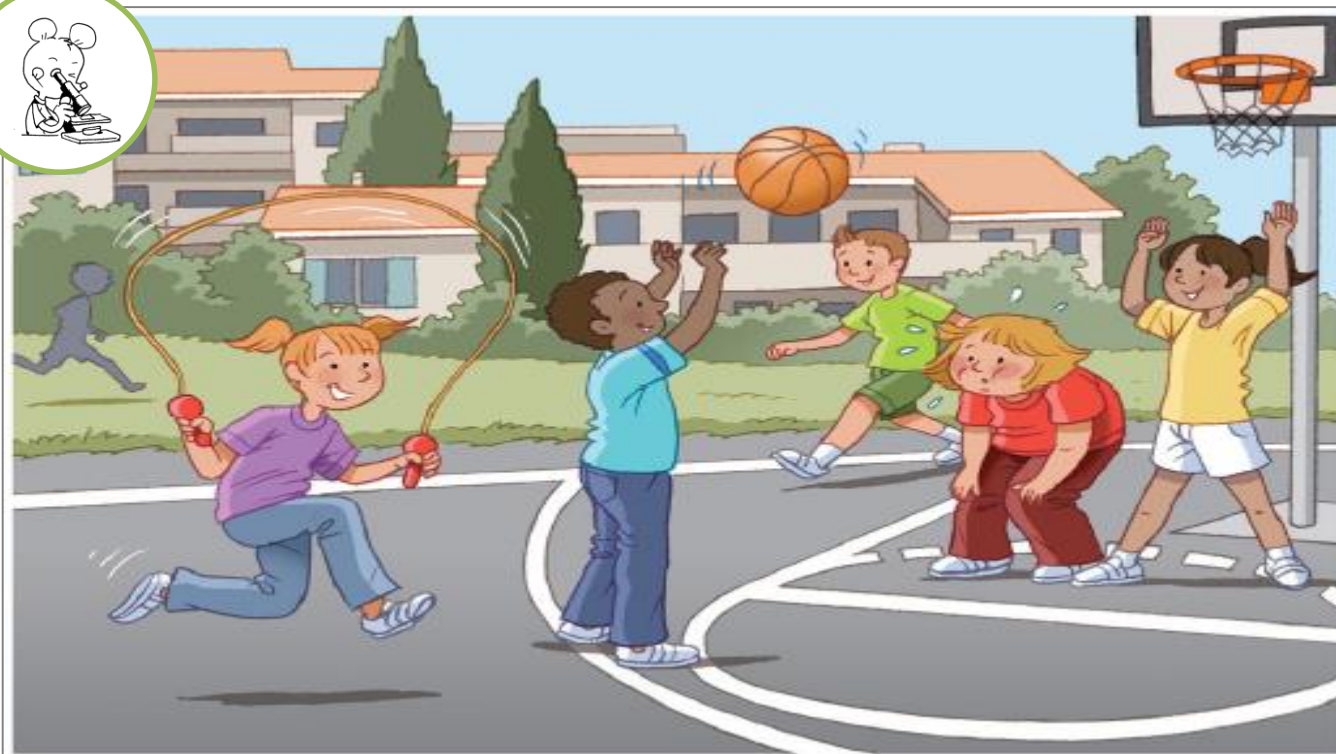
Exercice 3 : Entoure en bleu les aliments qui servent à grandir, en rouge les aliments qui donnent de l'énergie et en vert ceux qui servent d'outils..





4. Comment équilibrer ses repas ?

Voici deux copines : Inès et Sarah. Lors de la séance de sport de l'après midi, Inès reste en forme alors que Sarah est rapidement essoufflée et manque d'énergie.



Exercice 4 : Colle les plateaux-repas d'Inès et les repas de Sarah du matin et du midi, qui expliquent pourquoi elles n'ont pas la même énergie pendant la journée

Inès



Sarah

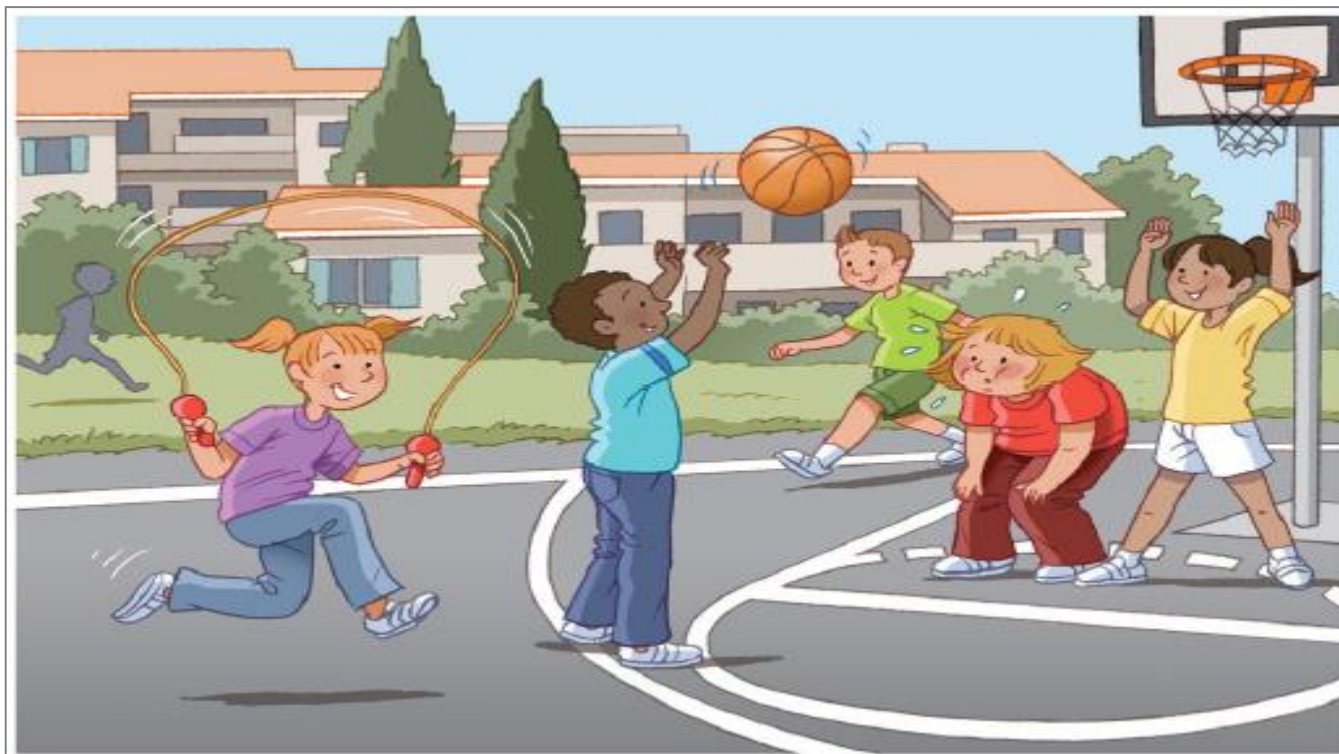
Matin

Midi



4, Comment équilibrer ses repas ?

Voici deux copines : Inès et Sarah. Lors de la séance de sport de l'après midi, Inès reste en forme alors que Sarah est rapidement essoufflée et manque d'énergie.



Exercice 4 : Colle les plateaux-repas d'Inès et les repas de Sarah du matin et du midi, qui expliquent pourquoi elles n'ont pas la même énergie pendant la journée

Inès



Matin



Midi



Sarah



ETIQUETTES ELEVES 2

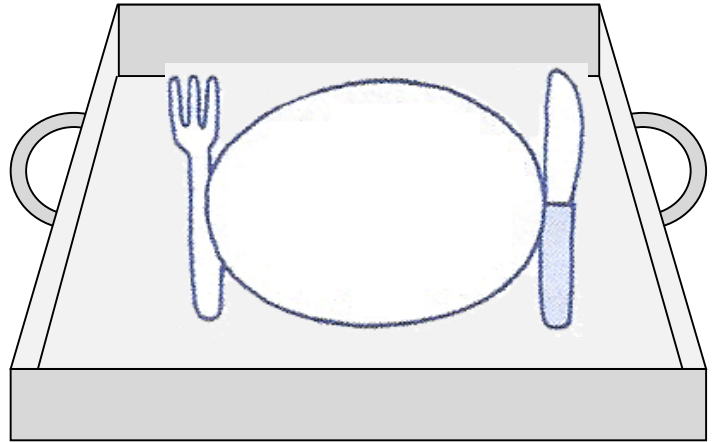




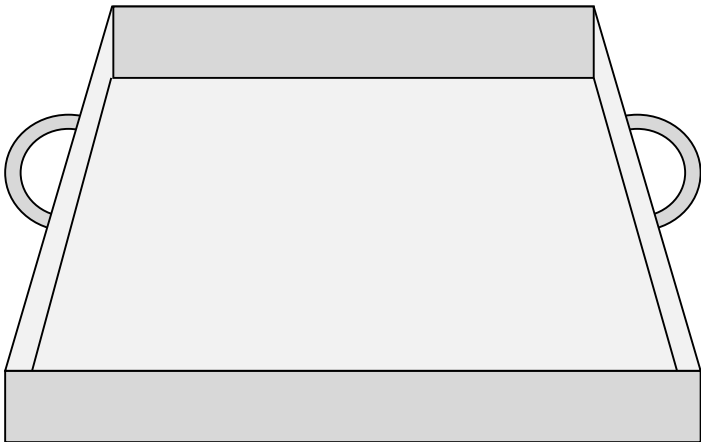
Avec ton groupe, colle les images dans les plateaux pour composer le menu d'une journée le plus équilibré possible.



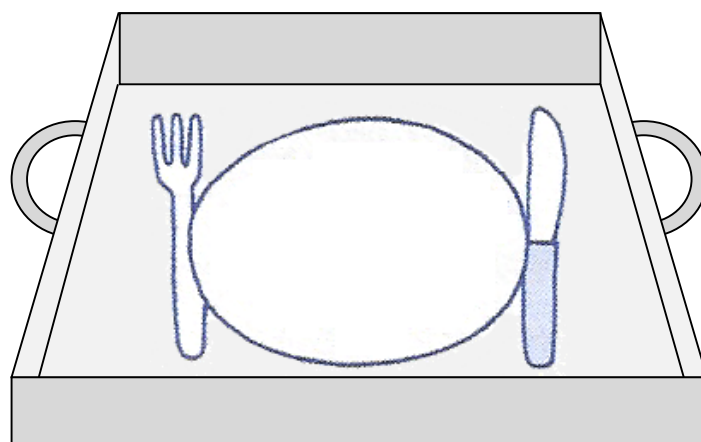
Petit déjeuner



déjeuner



goûter



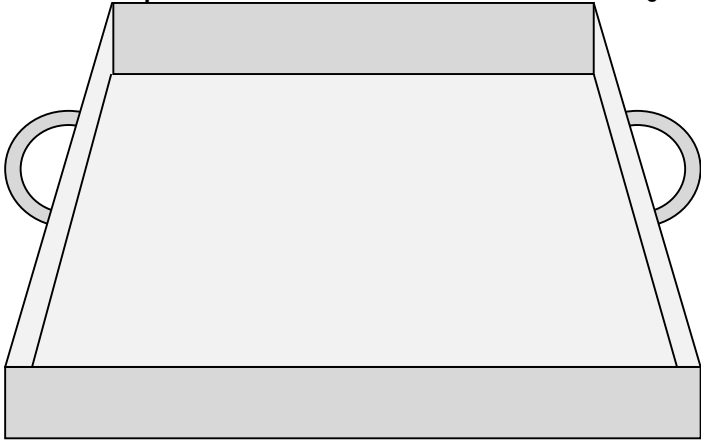
dîner



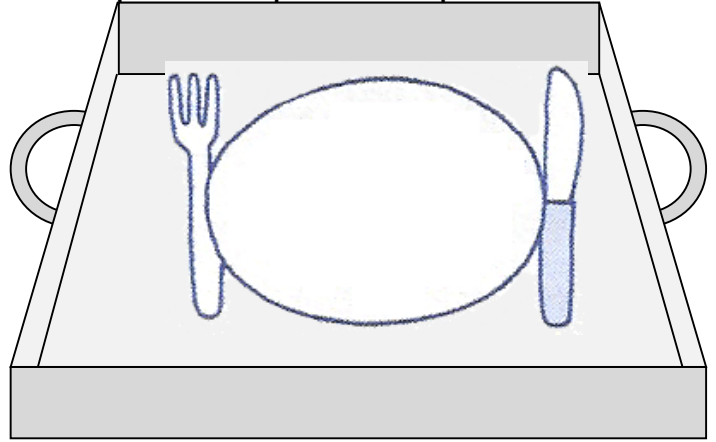
Pour être en bonne santé, je dois manger des aliments
 de chaque famille : des _____ et _____ ,
 des _____ , des _____
 De la _____ , du _____ ou des _____
 Les _____ et _____ ne sont



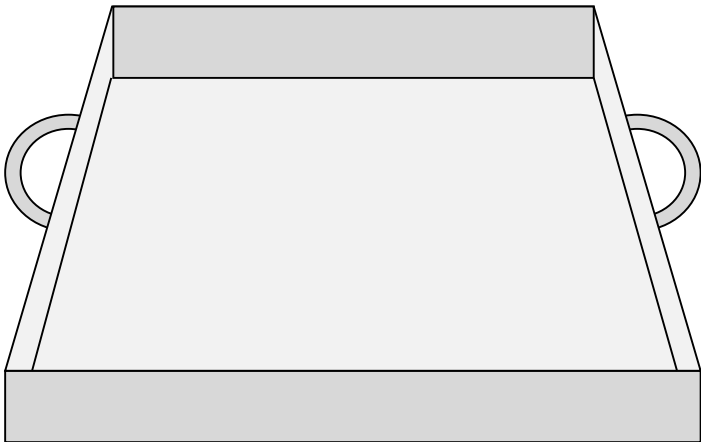
Avec ton groupe, colle les images dans les plateaux pour composer le menu d'une journée le plus équilibré possible.



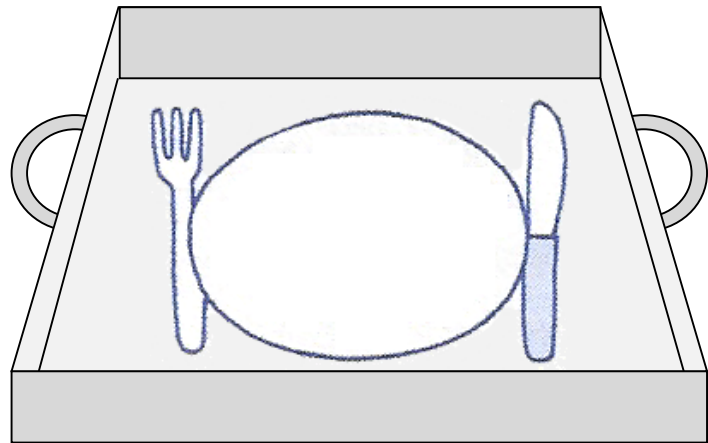
Petit déjeuner



déjeuner



goûter



dîner

Pour être en bonne santé, je dois manger des aliments de chaque famille : des fruits et légumes, des produits laitiers, des féculents à chaque repas.

De la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour.

Les produits gras et sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.

