

Présentation de la séquence

Les secrets d'une bonne alimentation

Compétences : poser des questions en relation avec la nutrition , comprendre les conséquences d'un repas équilibré ou non sur le corps , lire et écrire un menu , établir des critères de classement , connaître les groupes d'aliments , comprendre les fonctions de la nutrition et ce qu'est un repas équilibré , comprendre pourquoi un repas équilibré est essentiel au bon fonctionnement du corps , Savoir que les besoins quantitatifs varient en fonction de l'activité, du sexe et de l'âge.

Objectifs : Connaître les principaux constituants des aliments , comprendre les informations relatives à la composition des aliments portées sur les emballages alimentaires , découvrir les fonctions de la nutrition , découvrir les groupes d'aliments , faire découvrir les principes d'une bonne alimentation , composer un menu équilibré , comprendre le rôle des aliments , prendre conscience que tous les aliments n'ont pas la même valeur , connaître les risques liés aux carences alimentaires ou aux excès de graisses et de sucre

Lexique : aliments , matériaux de construction , " carburant " , alimentation équilibrée

Composition de la séquence : 6 séances

n°	Objectifs	Durée	Modalités	Matériel
1	Connaître les principaux constituants des aliments , comprendre les informations relatives à la composition des aliments portées sur les emballages alimentaires	45 min	alternance travail collectif et individuel alternance travail oral et écrit	emballages de produits alimentaires Cahier de brouillon- Feuille A3
2	Découvrir les sept groupes d'aliments (viandes, poisssons, œuf , laitages , fruits et légumes , les sucres , les graisses , les féculents et céréales , les boissons)	45 min	alternance travail collectif et individuel alternance travail oral et écrit	images pour classer les aliments la fleur des aliments
3	Faire découvrir les principes d'une bonne alimentation Composer un menu équilibré	45 min	alternance travail collectif et individuel alternance travail oral et écrit	classement des aliments des diététiciens, feuille A3 , feuille : composer un menu équilibré
4	comprendre le rôle des aliments prendre conscience que tous les aliments n'ont pas la même valeur	45 min	alternance travail collectif et individuel alternance travail oral et écrit	Une feuille sur laquelle seront notées les réponses des élèves ; fleur des aliments doc : " À quoi servent les aliments ? "

5	Connaitre les risques liés aux carences alimentaires ou aux excès de graisses et de sucres	45 min	alternance travail collectif et individuel alternance travail oral et écrit	photo d'un enfant chose document "apports nutritionnels conseillés en fonction de différents paramètres" document "les dépenses de l'organisme"
6	Evaluation (analyse de menus)	30 min	Évaluer les acquis des élèves	feuilles d'évaluation

Séquence :Les secrets d'une bonne alimentationSéance n°1

compétences : poser des questions en relation avec la nutrition

Objectif : Connaître les principaux constituants des aliments ; comprendre les informations relatives à la composition des aliments portées sur les emballages alimentaires

Matériel : emballages de produits alimentaires ; Cahier de brouillon ; Feuille A3

durée : 45 min

Déroulement :1ère phase :

Fixer au tableau les affichettes présentant des produits généralement appréciés des enfants et souvent consommés entre les repas comme des biscuits sucrés, des barres chocolatées, des bonbons, des glaces, des chips, des biscuits apéritif, des sedas...

Parmi ces aliments, les quels consommez-vous régulièrement ?

À quelle fréquence : tous les jours ? 2 à 3 fois par semaine ? 1 fois par semaine ? 2 à 3 fois par mois ? jamais ?

À quels moments de la journée : au petit déjeuner ? dans la matinée ? au déjeuner ? dans l'après-midi ? au dîner ? dans la soirée ?

Relever les réponses sur une affiche qui peut rester dans la classe et qui pourra servir de référence pour l'évaluation des changements de comportement des élèves au cours de l'année.

Savez-vous ce que contiennent les aliments présentés ici ?

Comment vérifier ? (montrer les emballages des produits et lire les informations qui s'y trouvent)

2ème phase :

Distribuer alors des emballages aux élèves répartis par groupes de 4 ou 5 et donner la consigne de relever les informations relatives à la composition des aliments.

Ces informations seront ensuite mises en commun et synthétisées au tableau.

<u>Durée</u>	<u>Modalités</u>
15 min	collectif oral
20 min	groupes de 4 ou 5 écrit

Attention : faire la distinction entre les ingrédients (sucre, chocolat, farine, sel...) et les constituants ((minéraux → sodium, potassium...), les vitamines, les protides, les lipides et les glucides)

lipides = matières grasses, glucides = sucres, protides = protéines

glucides → simples : sucre ; complexes : amidon (dans le pain, les pâtes, pommes de terre)

3ème phase : trace écrite

photocopie d'un emballage d'aliment

La composition des aliments est mentionnée sur les emballages. En plus de la liste des ingrédients, figure la liste des constituants : les minéraux, les vitamines, les protides (ou protéines, les lipides (ou graisses) et les glucides (les sucres)

Difficultés par rapport aux documents :

la compréhension de mots comme protides, calcium, fibres, amidon/glucides,

Analyse, bilan :

10
min

individuel
écrit

Séquence :Les secrets d'une bonne alimentationSéance n°2

compétences : établir des critères de classement ; connaître les groupes d'aliments

Objectif : Découvrir les sept groupes d'aliments (viandes, poissons, œuf, laitages, fruits et légumes, les sucre, les graisses, les féculents et céréales, les boissons)

Matériel : images pour classer les aliments, la fleur des aliments

durée : 45 min

Déroulement :1^{ère} phase : situation déclencheante

Qu'avez-vous mangé ce midi ?

Les élèves listent, dans leur cahier de brouillon, les différents aliments qu'ils ont mangé au cours du dernier repas de midi.

2^{ème} phase :

Par groupe de 4 ou 5 vous allez essayer de classer les aliments que vous avez mangé ce midi

Les élèves cherchent par groupe puis, sur l'affiche, ils proposent un classement de ces aliments.

Chaque groupe désigne un rapporteur.

Les rapporteurs vont au tableau et exposent à l'ensemble de la classe pourquoi ils ont effectué tel ou tel classement.

Discussion

3^{ème} phase :

Bilan :

Constater qu'il existe plusieurs classements possibles tout ce que nous mangeons est d'origine animale ou végétale

4^{ème} phase :

Voici d'autres aliments, vous allez essayer de les classer.

Distribuer des images d'aliments à classer

<u>Durée</u>	<u>Modalités</u>
5 min	individuel écrit
15 min	groupes de 4 ou 5 écrit
5 min	oral collectif
10 min	groupes de

Puis chaque groupe expose son classement

4 ou 5

écrit

5 min

individuel

60

Distribuer la fleur des aliments

1

Remarques :

Classements attendus par les élèves : aliments cuits/ aliments crus, sucré/salé, aliments d'origine animale/aliments d'origine végétale, ...

Analyse, bilan :

Séquence :Les secrets d'une bonne alimentationSéance n°3Composer un menu équilibré

Compétences : lire et écrire un menu ; comprendre les fonctions de la nutrition et ce qu'est un repas équilibré

Objectif : Faire découvrir les principes d'une bonne alimentation ; composer un menu équilibré

Matériel : classement des aliments des diététiciens (fleur des aliments), feuille A3 ; feuille : composer un menu équilibré

durée : 45 min

Déroulement :1^{ère} phase :

Reappel rapide de ce qui a été vu au cours de la séance précédente.

À l'aide du classement des aliments des diététiciens (fleur des aliments), expliquer que pour être en bonne santé, il faut consommer chaque jour au moins un aliment de chaque groupe, et cela pour chacun des trois repas de la journée.

<u>Durée</u>	<u>Modalités</u>
5 min	oral collectif
25 min	groupes de 4 ou 5 écrit
10 min	individuel écrit

2^{ème} phase :

En groupe, les élèves réalisent un menu pour chacun des trois repas de la journée.

Ces menus sont écrits sur une feuille A3, affiché au tableau

Les menus sont validés ou non par l'ensemble de la classe.

3^{ème} phase : trace écrite

Les aliments que nous mangeons sont d'origine animale ou végétale.

Les aliments sont répartis en 6 familles.

Pour être en bonne santé, il faut consommer chaque jour au moins un aliment de chaque groupe, et cela pour chacun des trois repas de la journée.

Recopier le menu réalisé (éventuellement corrigé)

Remarques :

Difficultés anticipées : repérer des dysfonctionnements dans un menu.

Analyse, bilan :

Séquence :Les secrets d'une bonne alimentationSéance n°4 :A quoi servent les aliments que nous mangeons ?

compétences : comprendre les fonctions de la nutrition et ce qu'est un repas équilibré ; comprendre pourquoi un repas équilibré est essentiel au bon fonctionnement du corps

Objectif : comprendre le rôle des aliments ; prendre conscience que tous les aliments n'ont pas la même valeur

Matériel : Une feuille sur laquelle seront notées les réponses des élèves, fleur des aliments

doc : "A quoi servent les aliments ?"

Durée : 45 min

Déroulement :

	<u>Durée</u>	<u>Modalités</u>
<p><u>1^{ère} phase</u> :</p> <p>Poser la question : "A quoi servent les aliments que nous mangeons ?"</p> <p>orienter le débat :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combien pesiez-vous et mesuriez-vous à la naissance ? - Et maintenant ? - Comment avez-vous fait pour "fabriquer" les cm et les kg supplémentaires ? - Vous êtes-vous déjà cassé un bras (ou autre) ? - Comment s'est-il réparé ? - Comment construit-on une maison ? - Comment avance une voiture ? - Quel point commun entre notre corps et une maison ? Entre notre corps et une voiture ? - Que faut-il à nos muscles pour fonctionner ? - Où trouver l'énergie nécessaire aux muscles ? 	15 min	Oral collectif
<p><u>2^{ème} phase</u> :</p> <p>Faire découvrir (grâce à la comparaison avec la maison et la voiture), qu'il existe 3 grandes catégories d'aliments :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les aliments bâtisseurs 	10 min	Oral collectif

- les aliments énergétiques
- les aliments protecteurs et fonctionnels

Expliquer que les aliments ont un rôle dans notre organisme : comparaison entre la construction du corps et la construction d'une maison :

- La construction d'une maison nécessite des matériaux variés, elle consomme de l'énergie et elle nécessite l'emploi d'outils.
- La construction du corps humain nécessite l'emploi de matériaux, elle consomme de l'énergie et exige la présence de certains "outils" de fonctionnement.

10 min Individuel écrit

Une différence fondamentale avec la construction d'une maison :

- la construction du corps humain n'est jamais terminée et est en constant remaniement.

définir leur(s) rôle(s)

*Rôle bâsseurs : (groupe 1 et groupe 2) :

- construisent notre corps, ils nous font grandir,
- développent nos muscles,
- solidifient nos os.

*Rôle énergétiques : (groupe 3 et groupe 4) :

- source d'énergie de l'organisme.

*Rôle fonctionnels : (groupe 5 et groupe 6) :

- outils nécessaires pour le fonctionnement.

éclairer les familles d'aliments (cf fleur des aliments + doc. "À quoi servent les aliments ?") en fonction de la catégorie à laquelle elles appartiennent.

3^{ème} phase : trace écrite

Parmi les aliments que l'on mange, certains constituants sont utilisés comme des matériaux de constructions (ce sont les aliments bâsseurs), d'autres comme "carburants" : ils fournissent de l'énergie (ce sont les aliments énergétiques) ; d'autres encore sont des outils indispensables au bon fonctionnement du corps (ce sont les aliments protecteurs ou fonctionnels).

Analyse, bilan :

Séquence :Les secrets d'une bonne alimentationSéance n°5

Compétences : Savoir que les besoins quantitatifs varient en fonction de l'activité, du sexe et de l'âge.

Objectif : Connaître les risques liés aux carences alimentaires ou aux excès de graisses et de sucres

Matériel : photo d'un enfant dès , document " apports nutritionnels conseillés en fonction de différents paramètres " document " les dépenses de l'organisme "

durée : 45 min

Déroulement :1ère phase :

Analyse du document " apports nutritionnels conseillés en fonction de différents paramètres "

Questions : Que constatez-vous ? Pourquoi ?

Durée

10 min binômes oral

2ème phase :

Mise en commun des résultats en vue de construire les variables " âge " et " sexe ".

5 min oral collectif

3ème phase :

Analyse du document " les dépenses de l'organisme " puis de la photo de l'enfant dès .

10 min binômes oral

Que constatez-vous ?

4ème phase :

Discussion collective et mise en commun en vue de construire la variable " activité physique ".

10 min oral collectif

5ème phase : trace écrite

Il faut manger en quantité suffisante pour couvrir les dépenses énergétiques (trop manger ou manger insuffisamment est une erreur).

10 min individuel écrit

Les dépenses énergétiques du corps varient beaucoup en fonction de l'âge, du sexe et de l'activité pratiquée.

Donc, à chaque activité, à chaque âge et à chaque sexe correspond une ration alimentaire appropriée.

Analyse, bilan :

Prénom : _____

Date : _____

Evaluation : l'alimentation

- 1) Entoure en bleu, les aliments d'origine végétale et en rouge, les aliments d'origine animale de la liste ci-dessous :

- saucisse - fraise - lait - pâtes - carottes - poulet - jambon - tomate -
- orange - œuf - fromage - riz - yaourt - chocolat - frites - pain -

- 2) a. En combien de groupes, les nutritionnistes ont-ils classé les aliments ?
Réponds avec une phrase.

- b. Cite-en deux.

- 3) Quels sont les différents rôles des aliments dans notre développement ?

Prénom : _____

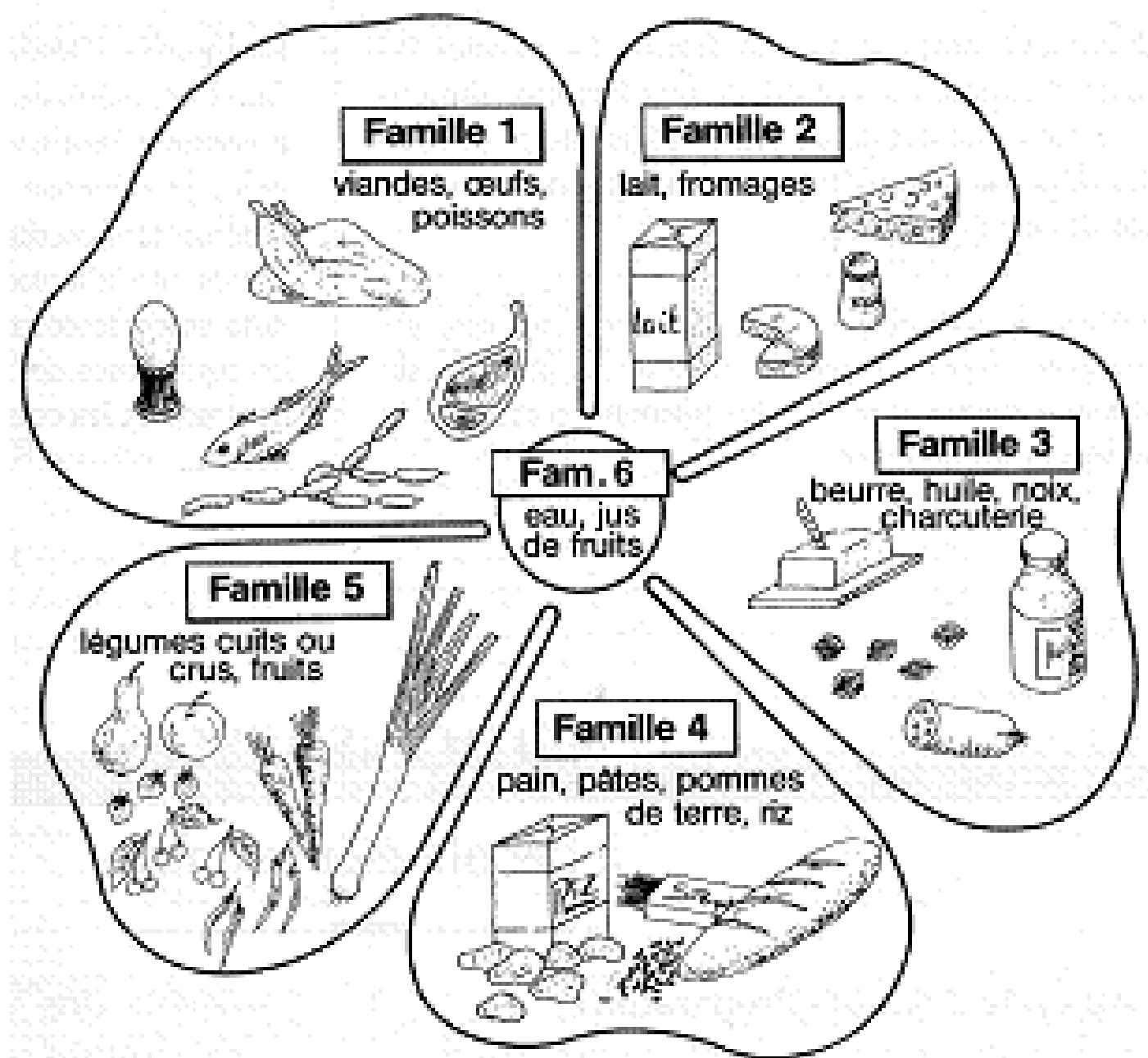
3) Voici le menu de deux enfants de Cours Moyen.

Ces menus sont-ils équilibrés sur toute la journée ?

- Pour savoir si tous les groupes d'aliments sont bien représentés, entourez chacun d'eux selon le code couleur déjà établi.
- Si tu t'aperçois que ces menus ne sont pas équilibrés, rajoute ce qui manque.

	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Léa	- pain de mie avec du beurre	- riz + poulet - fromage - crème au chocolat	- pain + chocolat	- saumon + carottes - yaourt

	
Limon	- gâteau nature - jus de fruit	- frites + viande - orange - eau	- rien	- thon à la tomate - pomme - eau



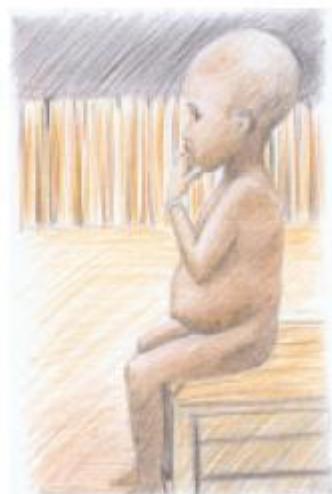
Sous-nutrition

La quantité de nourriture est insuffisante. On ne mange pas à sa faim. Le corps, faible, devient très sensible aux maladies, aux épidémies. Dans les pays «pauvres», plus de 840 millions de personnes souffrent de sous-nutrition.



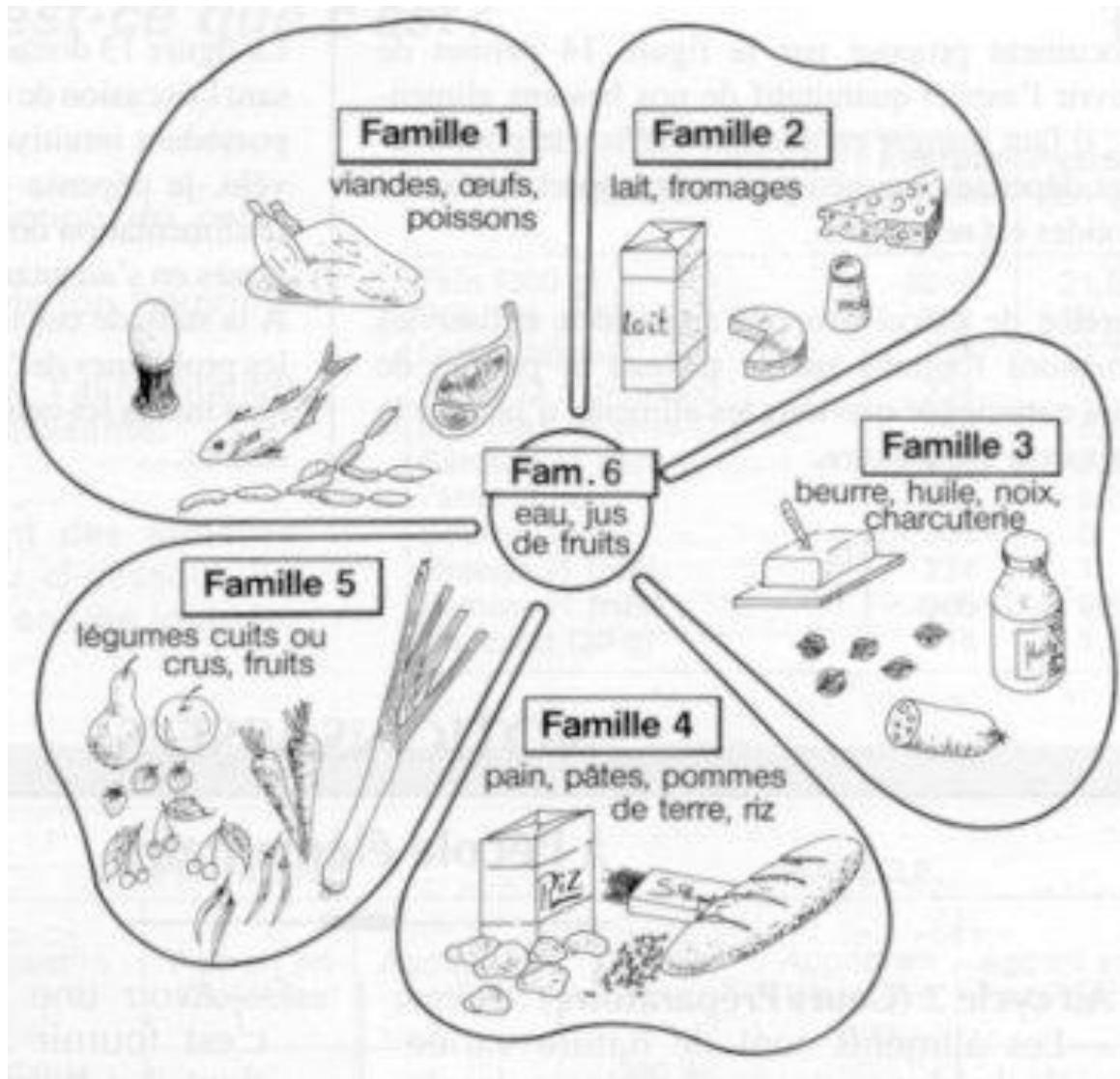
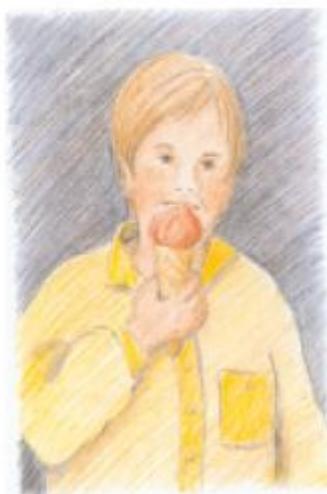
Malnutrition

La quantité de nourriture est suffisante mais les repas sont mal équilibrés. Il manque le plus souvent des aliments bâtisseurs et le corps ne peut pas se développer normalement.



Sur-nutrition

L'alimentation est trop riche et entraîne de nombreuses maladies (du cœur, obésité...). Un habitant des pays «riches» mange en moyenne deux fois plus qu'un habitant des pays «pauvres».



Découpe les étiquettes. Classe les aliments en 7 groupes.



Education à la santé : l'alimentation

Un repas équilibré ?

- Voici les menus pris par un enfant de 12 ans lors d'une journée.

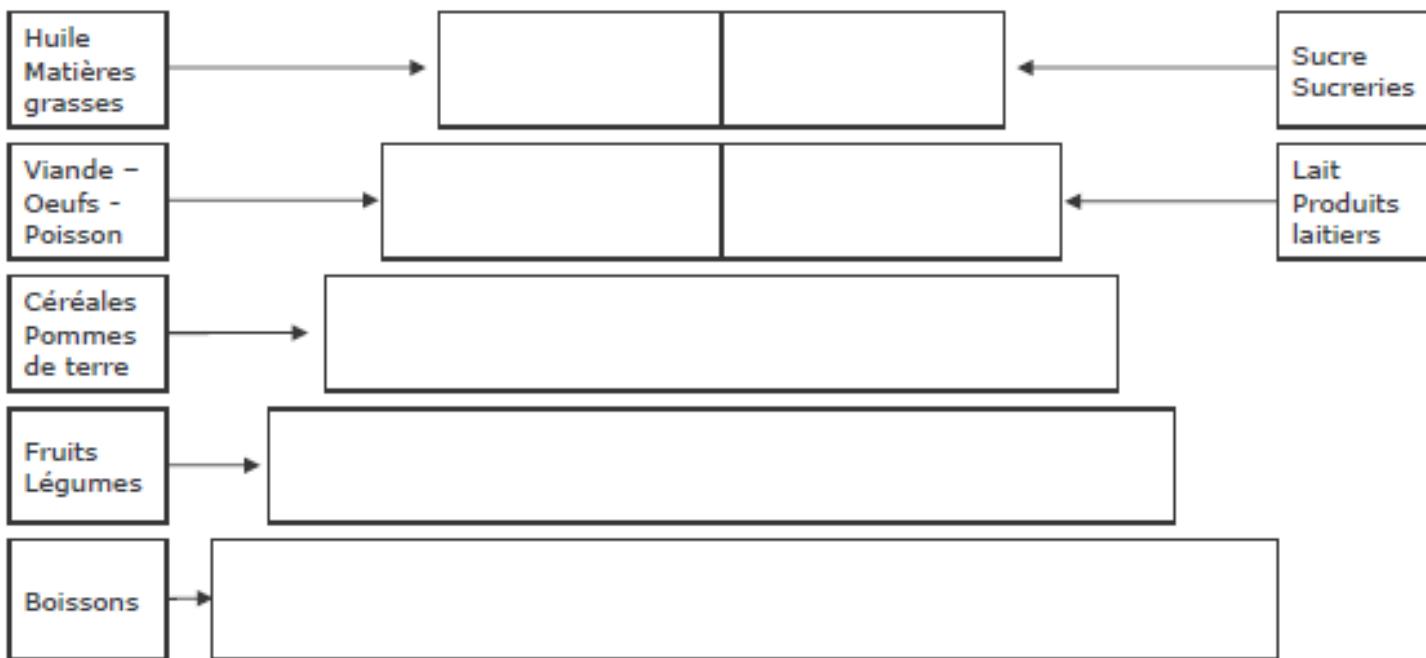
Petit déjeuner
1 bol de lait
2 tranches de pain
beurre
confiture

Déjeuner
3 tranches de saucisson
1 morceau de poulet
des frites
1 biscuit
eau

Goûter
barre au chocolat
soda

Dîner
1 oeuf
Pâtes
1 yaourt
eau

- Classe les aliments dans la pyramide.



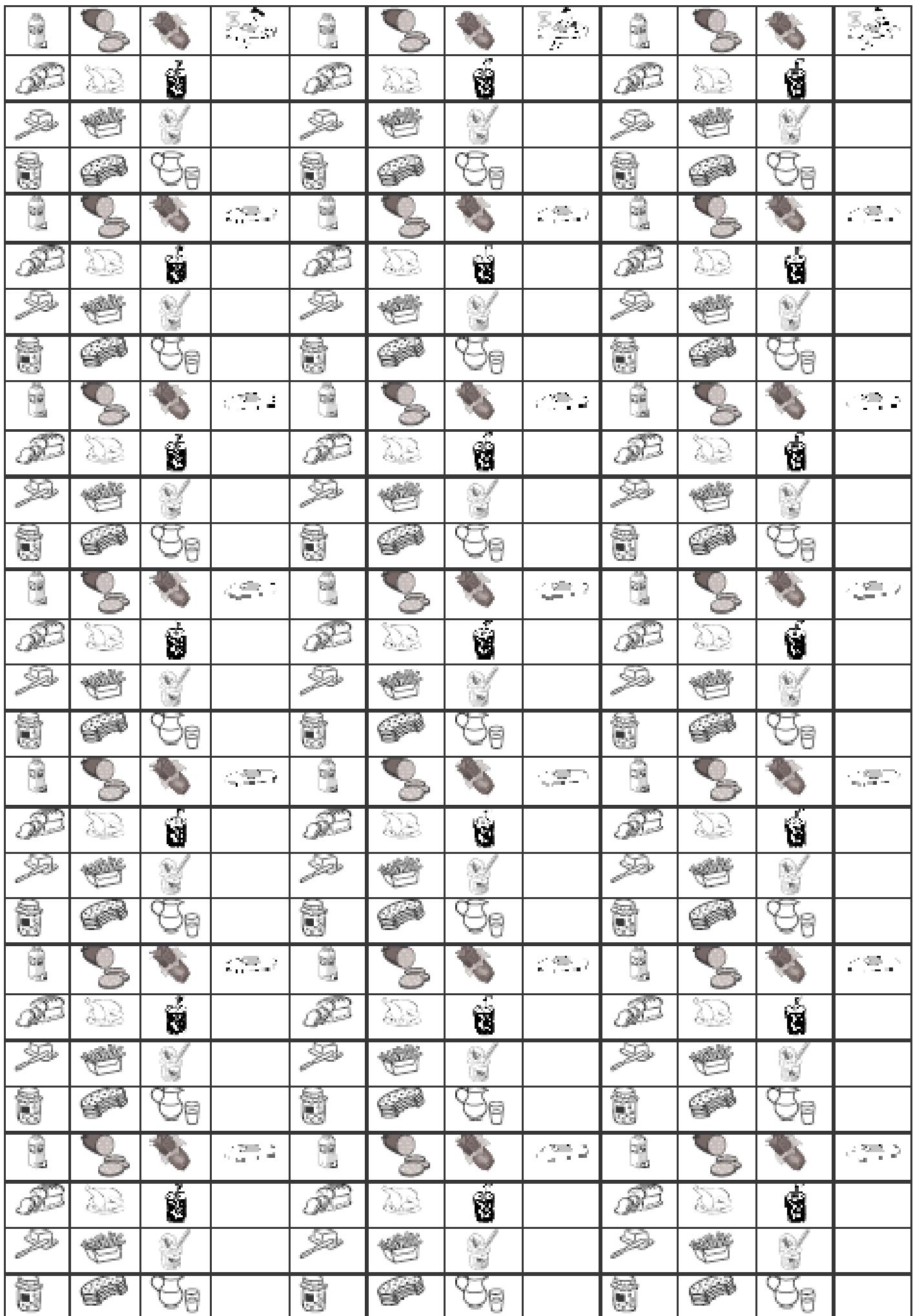
- Que remarques-tu ?

⇒ _____

- Complète les menus du déjeuner et du dîner pour que l'alimentation soit équilibrée.

Déjeuner
1 morceau de poulet
des frites
eau

Dîner
1 oeuf
1 yaourt
eau





Education à la santé : l'alimentation

A quoi servent les aliments ?

1. A quoi servent les aliments ?

Les aliments servent à :

- _____;
- _____;

Pour utiliser ces aliments, nous avons besoin d'autres aliments qui servent d'_____.

2. Quel est le rôle de chacune des 7 familles d'aliments ?

Des aliments pour grandir	Des aliments pour avoir de l'énergie	Des aliments outils
Le poisson	Le pain	La pomme
La viande	Les pâtes	La salade
Le lait	L'huile	L'eau
Les yaourts	Les pommes de terre	Les carottes
Le fromage	Le beurre	Le chou fleur
Les œufs	Le sucre	Les poires

En t'a aidant du tableau, colorie sur la fleur alimentaire :

- **en bleu**, les pétales des familles d'aliments qui servent à grandir ;



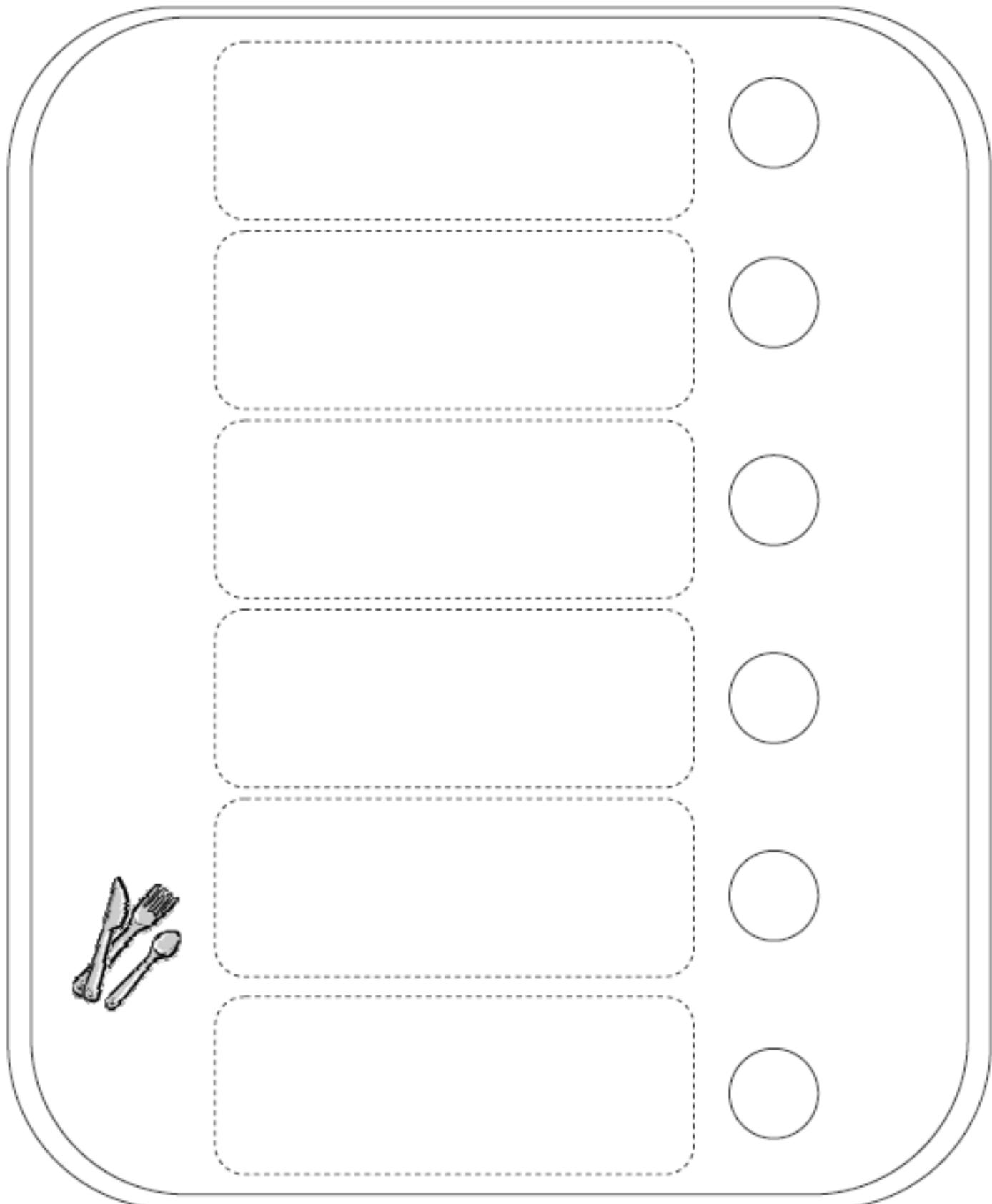
- **en rouge**, les pétales des familles d'aliments qui servent à avoir de l'énergie ;



- **en vert**, les pétales des familles d'aliments qui servent d'outils

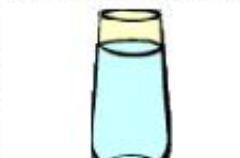
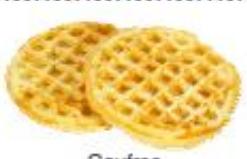


Compose le menu d'un repas de midi.
Attention, chaque groupe d'aliments doit être présent !

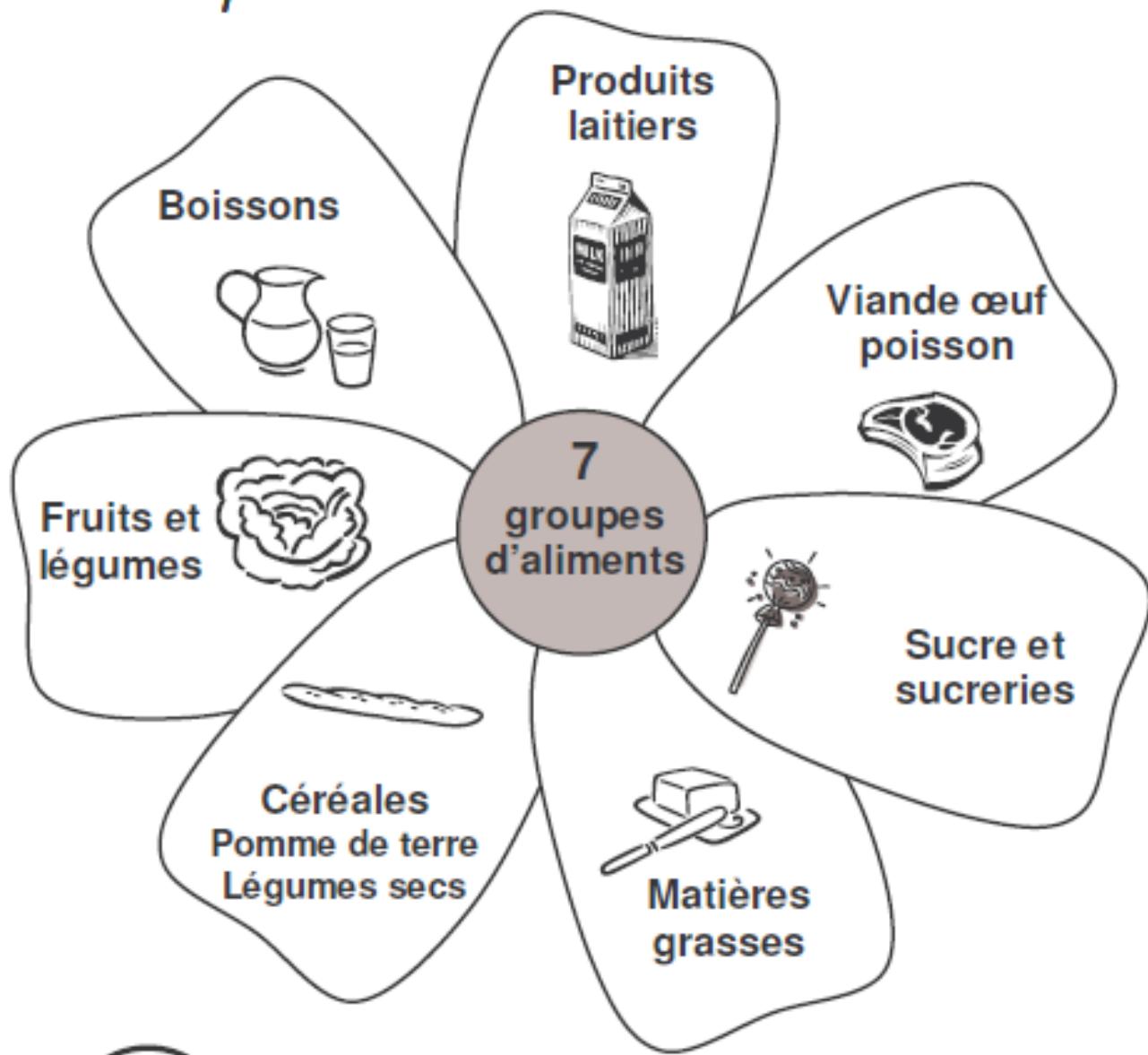


Prénom :

Date :

						
Choux de Bruxelles	carottes râpées	Salade verte	Petite quiche	Œuf à la coque	Poisson	Cake
						
Saucisson	Banane	Côte de porc	Carottes	Tomates cuites	Pamplemousse	Petits pois
						
Pizza	couscous	Pomme	Gateau au chocolat	Frites	Saucisses	Eau
						
Taboulé	Cuisse de poulet	Courgettes	Lentilles	Yaourt	Salade de tomates	Pâtes
						
Fromage	Harcots verts	Salade de fruits	Steak	Gaufres	Pain	Lasagnes
						
Spaghettis bolognaise	Mandarine	Fromage	Œuf au plat	Purée	Jambon	Salade

A quoi servent les aliments ?



Aliments pour grandir



Aliments pour avoir de l'énergie



Aliments outils