

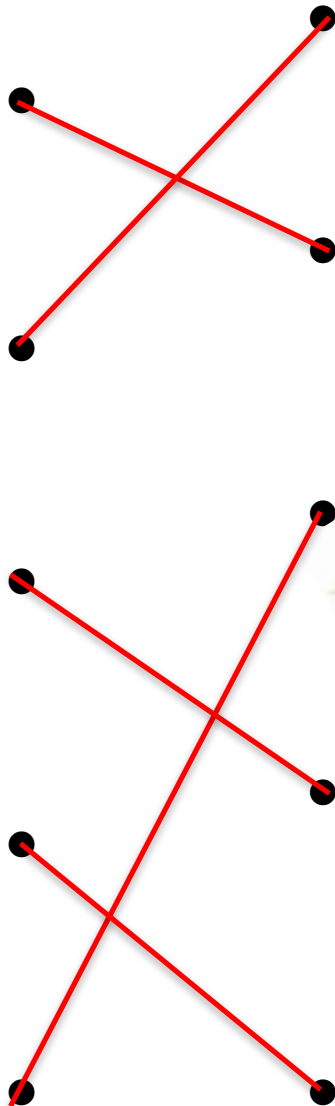
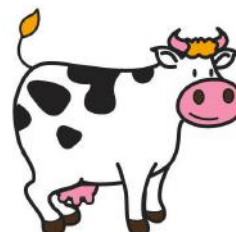
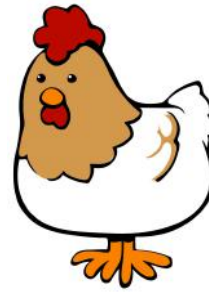
1

Notre question : D'où proviennent les aliments que nous mangeons? .

Nos hypothèses :



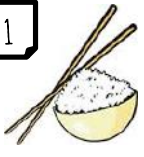





2

Je relie chaque aliment à son origine.



3

Je trie les aliments en fonction de leur origine.
Puis je donne un nom à chaque colonne.

Origine animale	Origine végétale
<p>2  Viande</p> <p>3  Omelette</p>	<p>1  Riz</p> <p>5  Confiture de fraises</p>
<p>4  Fromage</p> <p>6  Yaourt</p>	<p>7  Soupe à la tomate</p> <p>8  Jus de fruits</p>

Leçon : L'origine des aliments

Je complète la leçon avec le vocabulaire suivant :
transformés - végétaux - animaux

Les aliments que je mange viennent :

- Soit des animaux : la viande, mais aussi ce qu'ils font comme les œufs ou le lait.
- Soit des végétaux : les légumes, les fruits mais aussi les céréales que l'on cultive dans les champs.

Mais les aliments sont souvent transformés et l'homme y ajoute des produits chimiques.

1

Notre question : Existe-t-il des familles d'aliments?

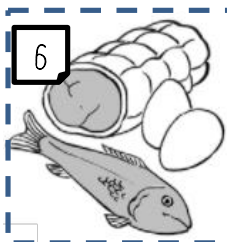
Nos hypothèses :

2

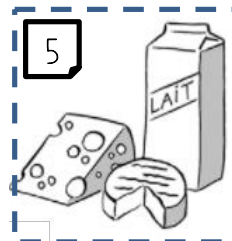
Je trie les aliments pour reformer les 6 familles et donne-leur un nom.
Pour t'aider, des indices te sont donnés.

Dans la famille 1, nous aimons être grillés, panés ou à la coque.

Famille 1



Famille 2



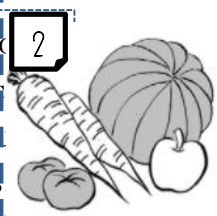
Dans la famille 2, nous aimons le lait sous toutes ses formes.

Famille 6



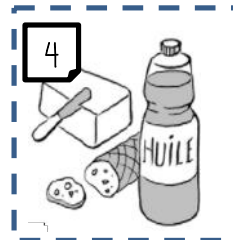
Chez nous, famille 6, il est impossible de connaître la soif.

Famille 5



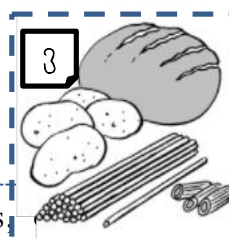
Chez nous, famille 5, c'est sain, c'est frais, c'est légumes.

Famille 3



Nous, dans la famille 3, nous aimons la graisse sous toutes ses formes.

Famille 4



Nous, famille 4, nous sommes plutôt lents ou féculents...

3

Je complète la fleur alimentaire selon la fonction de chaque famille.



Les aliments fonctionnels

Ce sont les aliments outils : ton corps en a besoin pour fonctionner correctement.



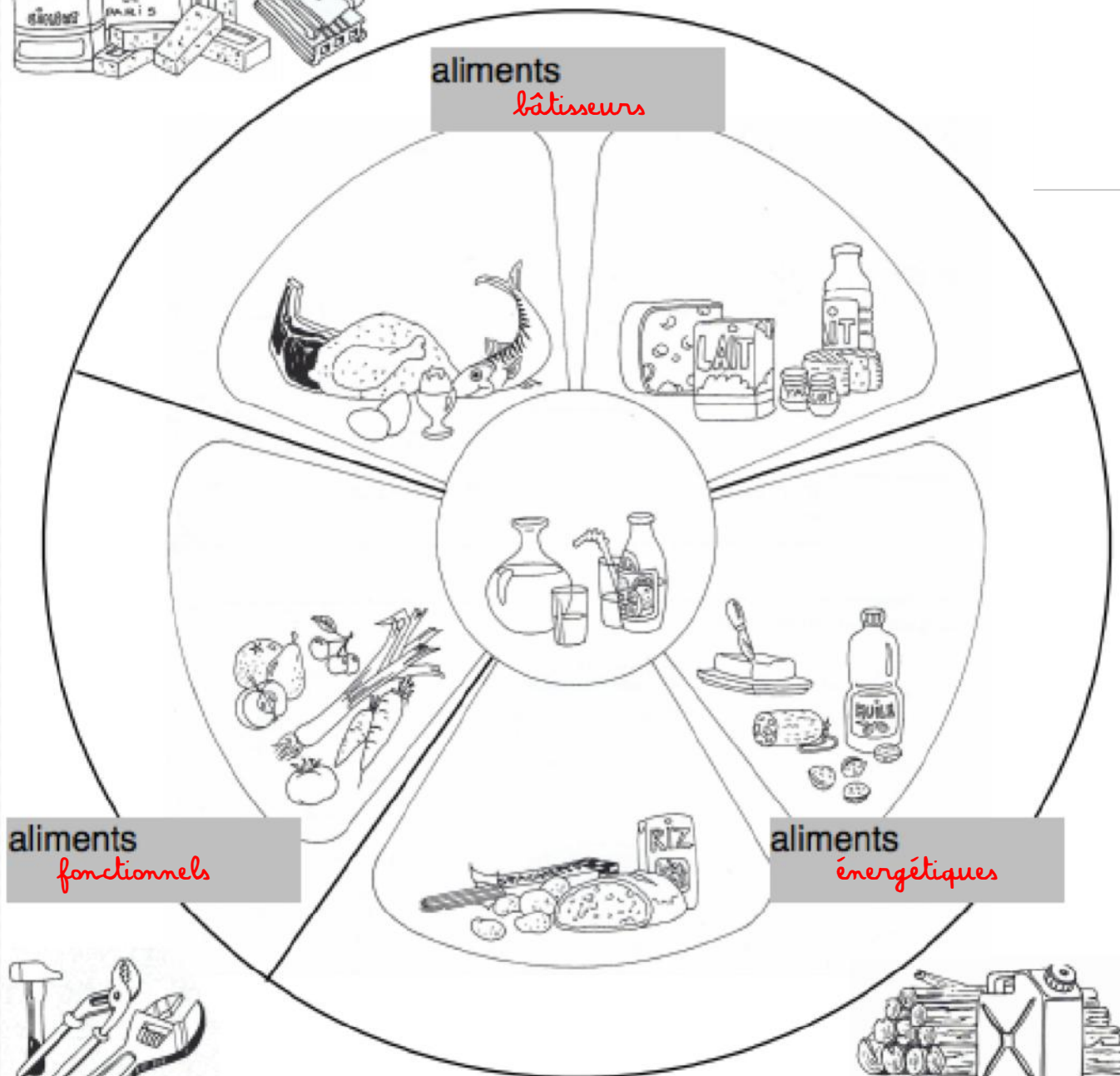
Les aliments bâtisseurs

Ces aliments permettent de grandir et d'avoir des os solides.



Les aliments énergétiques

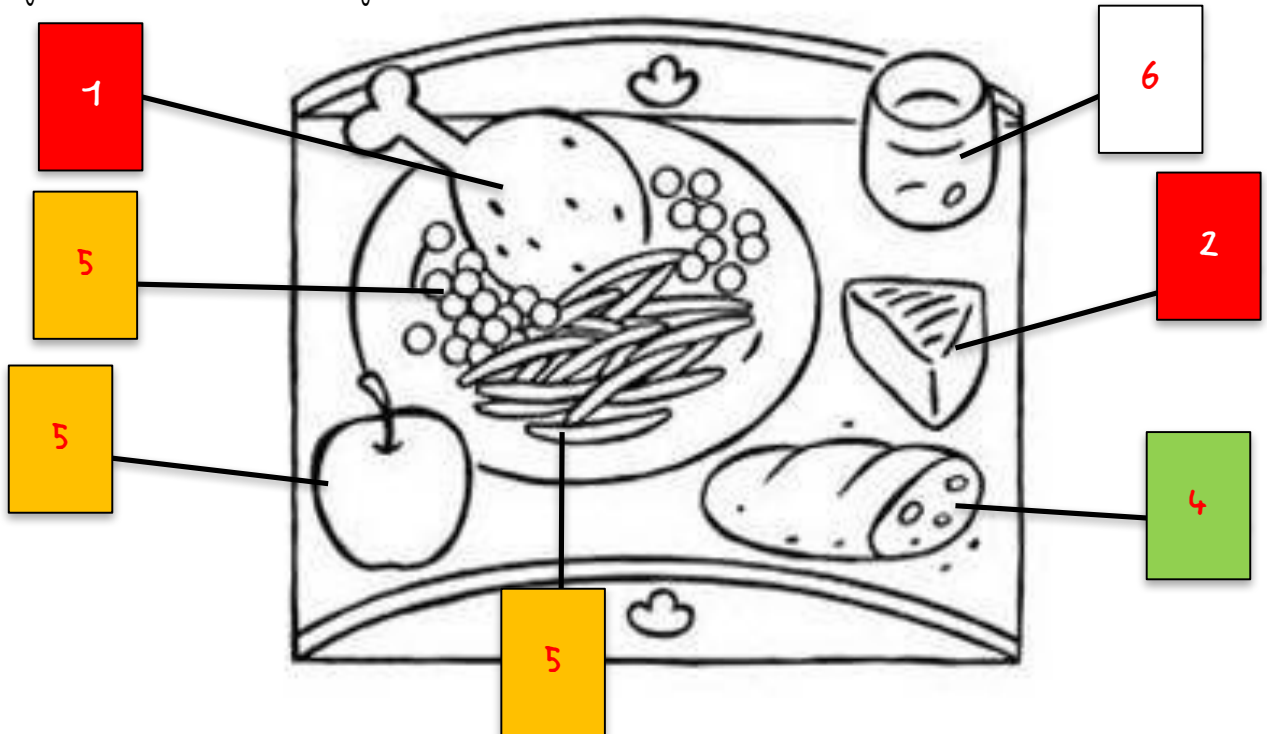
Ces aliments servent de « carburant ». Ils donnent de l'énergie pour faire une activité physique.



3

Voici le repas de Thomas.

Pour savoir s'il est varié, j'écris pour chaque aliment le numéro de sa famille.
Puis je colorie selon la légende.



Leçon : La fleur des aliments

Je complète la leçon avec le vocabulaire suivant :

familles - fonction - bâtisseurs - boissons - laitiers - légumes
- matières grasses - fonctionnels - féculents - fruits - énergétiques

Pour classer les aliments, on les sépare en 6 familles, représentées par une fleur.

- La famille des viandes, œufs et poissons
- La famille des produits laitiers (lait, fromages, yaourts...)
- La famille des fruits et légumes
- La famille des féculents (pain, céréales, pommes de terre...)
- La famille des matières grasses (huile, beurre, sucreries...)
- La famille des boissons

Ces familles sont regroupées selon 3 fonctions : les aliments bâtisseurs (viandes, œufs, poissons et produits laitiers), les aliments fonctionnels (fruits et légumes) et les aliments énergétiques (féculents et matière grasse).

Pendant le week-end, Sarah a noté tout ce qu'elle mangeait.
J'observe ce tableau puis je réponds aux questions.

	samedi	dimanche
matin	Un bol de lait avec du chocolat 2 tranches de pain avec de la confiture de fraises	Un bol de lait avec du chocolat 2 tranches de pain avec de la confiture de fraises
midi	Des carottes râpées Un steak haché avec des pommes de terre et des haricots verts Un yaourt aux abricots De l'eau	Des concombres et des betteraves Pâtes au jambon et aux légumes Un yaourt aux fraises De l'eau
goûter	2 tartines de Nutella 1 jus d'oranges	2 tartines de Nutella 1 jus d'oranges
soir	Soupe aux légumes Galette de pommes de terre aux champignons Salade de fruits De l'eau	Soupe de carottes Du riz et de la ratatouille Une compote de pommes De l'eau

a) Que peux-tu dire des repas de Sarah?

Les repas de Sarah sont variés, elle mange un peu de chaque famille d'aliments à chaque repas. Ces repas sont donc équilibrés.

b) Compare la semaine de Sarah et celle de Charlie.

Qui mange le mieux selon toi? Pourquoi?

Les repas de Sarah sont variés, elle mange un peu de chaque famille d'aliments à chaque repas. Charlie, lui, mange tous les jours la même chose. Ces repas ne sont pas variés et donc pas équilibrés.

Sarah mange mieux que Charlie.

Je lis ce document puis je coche la bonne réponse.

LA SANTÉ VIEN EN MANGEANT ET EN BOUGEANT !

LIMITER LA CONSOMMATION
sucré, gras, salé

À CHAQUE REPAS selon l'appétit
Féculents

Fruits et légumes au moins 5 par jour

Produits laitiers 3 ou 4 par jour

Viandes, œufs et poissons 1 ou 2 fois par jour

BOUGER DE 30 MINUTES À 1 HEURE PAR JOUR

De l'eau à volonté

Programme National Nutrition Santé
www.mangerbouger.fr

Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, l'Assurance Maladie et l'Institut National de Prévention et d'Éducation par la Santé (INPES).

D'après cette affiche :

	Vrai	Faux
Il est important de manger des aliments gras, sucrés et salés.		✓
Il faut manger des féculents à chaque repas.	✓	
Il n'est pas indispensable de manger des fruits et légumes.		✓
Il faut manger 3 à 4 produits laitiers par jour.	✓	
Il faut manger au moins un aliment bâtisseur (viande, œuf, poisson) par jour.	✓	
Il faut faire un peu de sport par jour (de 30 minutes à 1 heure).		✓

Leçon : L'équilibre alimentaire

Je complète la leçon avec le vocabulaire suivant :

équilibré - gras - salés - familles - eau - sucrés

Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent contenir au moins un aliment de chacune des familles.

- 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.

Il est important pendant les repas de boire de l'eau et de limiter les aliments gras et sucrés, ainsi que le salés.

Le trajet des aliments

LE VIVANT

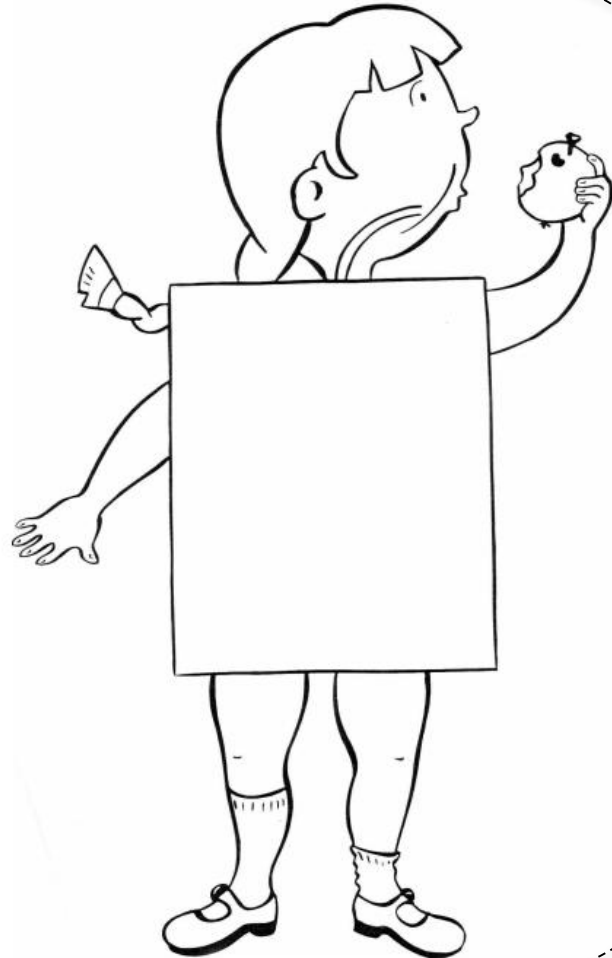
FICHE N°4

1

Notre question : Où vont les aliments que nous mangeons? .

Mon hypothèse :

Dessine le trajet des aliments dans notre corps, comme tu le penses.



2

Le bus magique : Tous à table !

Je regarde l'épisode puis je coche la (ou les) bonne(s) réponse(s)

a) D'où part le bus?

De la bouche d'Arnaud

De l'œsophage d'Arnaud

b) Comment s'appelle la première étape de la digestion?

L'absorption.

La mastication.

c) Après la mastication, que se passe-t-il?

La déglutition

La vaporisation

d) Qu'est-ce que l'œsophage?

Un tube dans lequel va la nourriture avalée.

Un endroit où sont dissous les aliments.

e) Où atterrissent ensuite les élèves?

Dans l'intestin

✓ Dans l'estomac

f) Qu'est le liquide dans l'estomac d'Arnaud?

✓ Des acides

✓ Des sucs gastriques

g) Que font ces acides?

✓ Ils rendent les aliments liquide.

Ils absorbent les aliments.

h) A quoi servent les villosités de l'intestin grêle?

✓ A absorber les aliments

✓ A redistribuer les nutriments dans le sang.

i) Où partent Véronique et le chewing-gum?

✓ Dans le gros intestin

Dans l'intestin grêle.

j) Quel est son rôle?

✓ Eliminer les liquides.

✓ Ne garder que les déchets.

i) Que sont les déchets selon toi?

Du chewing-gum

✓ Des excréments.

Leçon : La digestion

Je complète le schéma avec le vocabulaire suivant :

anus - bouche - estomac - gros
- grêle - œsophage

Les aliments que nous mangeons suivent un trajet précis dans notre corps.

