

L'alimentation

Pendant la séquence, les élèves doivent acquérir des connaissances sur l'alimentation, avec la provenance des aliments, la découverte des sept groupes d'aliments, la composition d'un menu équilibré, le rôle des aliments et les conséquences d'une mauvaise alimentation.

Informations générales



Objectif

Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires.

Connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas.

Maîtriser le vocabulaire suivant : familles d'aliments (eau, fruits et légumes, produits laitiers, céréales et dérivés, viande-poisson-œuf, matières grasses, produits sucrés), besoins énergétiques.



Relation avec les programmes

■ Socle commun de connaissances, de compétences et de culture

- Lire, interpréter, commenter, produire des tableaux, des graphiques et des diagrammes organisant des données de natures diverses.
- Pour acquérir des connaissances et des compétences, mettre en œuvre les capacités essentielles que sont l'attention, la mémorisation, la mobilisation de ressources, la concentration, l'aptitude à l'échange et au questionnement, le respect des consignes, la gestion de l'effort.
- Mettre en relation les informations collectées pour construire ses connaissances.
- Prélever, organiser et traiter l'information utile.
- Formuler des hypothèses, les tester et les éprouver.

■ Cycle 2 - Programme 2016

- Reconnaître des comportements favorables à sa santé.
- Connaître les catégories d'aliments, leur origine.
- Comprendre les apports spécifiques des aliments (apport d'énergie : manger pour bouger).
- Aborder la notion d'équilibre alimentaire (sur un repas, sur une journée, sur la semaine).



Auteur

S. HAFSIA



Licence

Créative Commons - liberté de reproduire, distribuer et communiquer cette création au public sous conditions : citation de la paternité, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.

Déroulement des séances

- **Séance 1** : D'où proviennent les aliments que nous mangeons? (55 min)
- **Séance 2** : Découvrir les 7 groupes des aliments. (60 min)
- **Séance 3** : Que trouve-t-on dans les aliments? (55 min)
- **Séance 4** : Le rôle des aliments (55 min)
- **Séance 5** : Evaluation (45 min)

- **Séance 6** : Composer un menu équilibré (60 min)

1**D'où proviennent les aliments que nous mangeons?**

Objectif(s) de séance

Connaître l'origine des aliments que l'on consomme au quotidien.**55 minutes**
(3 phases)

Matériel

Fiche de travail
Vidéoprojecteur**1. Je pense que ... (Recueil de conceptions).**

(individuel) | recherche |

**15 min.****Activité des élèves**

Les élèves doivent essayer de répondre à la question en formulant une phrase correcte.

**Consigne**

"Vous allez devoir répondre à la question à partir de ce que vous savez. Vous devez commencer votre phrase par "Les aliments que nous mangeons viennent de ..."

**Activité de l'enseignant**

Laisser un peu de temps aux élèves de rédiger leurs réponses.

**Différenciation**

Pour les élèves en difficulté sur l'écriture, écrire sous la dictée leurs propositions.

**Activité de l'enseignant**

Mettre en commun les propositions des élèves et les noter au tableau puis essayer de les catégoriser pour arriver à un tri "végétal" "anim"

2. Je recherche...

(individuel) | découverte |

**25 min.****Activité des élèves**

Les élèves doivent réaliser une série de petits exercices de tri sur "origine animale" ou "origine végétale".

- Exercice 1 : Relier l'aliment à son origine.
- Exercice 2 : Indiquer si l'origine du produit est animal ou végétal.

**Activité de l'enseignant**

La correction est réalisé collectivement, un élève propose une réponse et la classe

3. Je retiens...

(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |

**15 min.****Activité de l'enseignant**

Demander aux élèves ce qu'on a appris pendant cette leçon et construire colectivement la trace écrite.

**Informations complémentaires**

Trace écrite possible :

Les aliments que nous mangeons viennent :

- soit des animaux : la viande, le poisson mais aussi ce qu'ils produisent comme le lait ou les oeufs.
- soit des végétaux : les légumes, les fruits mais aussi les céréales.

**Activité des élèves**

Les élèves copient la trace écrite sur leurs cahiers

Découvrir les 7 groupes des aliments.



Objectif(s) de séance

Amener les élèves à la constitution des groupes alimentaires, Connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas.

60 minutes
(4 phases)



Matériel

Fleur alimentaire
Cahier de sciences
Cahier de brouillon

1. Rappel de la séance précédente



(collectif) | découverte |



10 min.

- Consigne**
Qu'avez-vous appris lors de la dernière séance ?
- Réponse attendue**
L'enseignant affiche la feuille A3 avec tous les aliments écrits lors de la dernière séance.
- Consigne**
Ici j'ai noté tous les aliments que vous m'aviez cités. Mais cette fiche est difficile à lire et à comprendre.
Comment pourrait-on faire pour la rendre plus facile à lire ?
- Activité de l'enseignant**
L'enseignant laisse les élèves chercher sur leur cahier de brouillon

2. Confrontation d'idée



(groupes de 4) | recherche |



15 min.

- Consigne**
Par groupe, vous allez devoir organiser la lecture de cette feuille. Attention chaque groupe doit donner un titre à son travail.
Ensuite, vous désignerez un rapporteur par groupe, qui viendra exposer votre travail.
- Activité des élèves**
Le rapporteur de chaque groupe vient au tableau exposer le travail réalisé.
- Consigne**
Pourquoi avoir fait un tel classement ?
Etes-vous sûre que ces aliments vont dans les mêmes catégories ?
- Activité de l'enseignant**
L'enseignant fait remarquer aux élèves les différences et les ressemblances dans leurs réponses.

3. La fleur alimentaire



(collectif) | recherche |



15 min.

- Activité de l'enseignant**
Au tableau, l'enseignant réalise une fleur avec 7 pétales.
- Activité des élèves**
Avec les élèves, inscrire tous les noms d'aliments, (sous la dictée des élèves) dans chaque pétale.
- Activité de l'enseignant**
L'enseignant demande aux élèves de justifier leur choix. Puis, il fait émerger les similitudes des aliments de chaque groupe, et fait nommer chaque pétale.
- Différenciation**
Au besoin, guider les élèves jusqu'à la bonne classification des aliments.

4. Trace écrite



(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |



20

min.



Informations complémentaires

Vous venez d'établir la fleur alimentaire. Celle-ci sert à classer les aliments en famille.



Activité de l'enseignant

Distribution d'une fleur alimentaire vierge à chaque élève. Elle sera collée dans le carnet de sciences.



Réponse attendue

Trace écrite :

Les nutritionnistes ont classés les aliments en 7 groupes.




1. Viandes, poissons, œufs
2. Produits laitiers
3. Matières grasses
4. Céréales et féculents
5. Fruits et légumes
6. Produits sucrés
7. Boissons.



Informations complémentaires

Demander aux élèves de mettre une couleur différente dans chaque pétale. A l'aide des magazines, demander aux élèves de coller un aliment correspondant dans chaque pétale.

Que trouve-t-on dans les aliments?

 Objectif(s) de séance	Amener les élèves à établir le lien entre notre alimentation et les besoins qualitatifs de notre corps. Connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas.	 55 minutes (4 phases)
 Matériel	Assiette des 3 fonctions, Ardoise blanche, Cahier de sciences	







1. Rappel de la séance précédente



(collectif) | recherche |



10 min.

-  **Consigne**
Qui peut me rappeler ce que nous avons appris lors de notre dernière leçon ?
-  **Réponse attendue**
Rappel à l'aide de la fleur, les 7 familles.
-  **Consigne**
Pourquoi mange-t-on ? A quoi servent les aliments?
-  **Activité des élèves**
L'enseignant laisse un temps de réflexion aux élèves, les élèves répondent sur leur cahier de brouillon.
-  **Activité de l'enseignant**
Ensuite, l'enseignant interroge les élèves et note au tableau les idées.
-  **Informations complémentaires**
Il faut faire comprendre que les enfants consomment souvent (les pâtes, les céréales, le lait, les oranges...)










2. Le comparatif avec une voiture.



(collectif) | recherche |



15 min.

-  **Consigne**
Qu'est-ce qui fait avancer une voiture ? de quoi a-t-elle besoin pour rouler ?
-  **Réponse attendue**
Carburant, essence, gazole, électricité ...
-  **Consigne**
Et nous ? qu'est-ce qui nous fait avancer, marcher ?
-  **Réponse attendue**
Notre corps a aussi besoin de carburant, appelé énergie.
-  **Consigne**
Est-ce que quelqu'un sait d'où provient ce carburant ?
-  **Réponse attendue**
Des aliments que nous mangeons.
-  **Consigne**
Pourquoi avons-nous besoin d'énergie ?
-  **Réponse attendue**
Pour grandir, pour bouger, pour courir, danser. notre corps a besoin d'énergie différente selon notre âge et notre corpulence.
-  **Informations complémentaires**
Pour valider les réponses aux questions, je leur fait visionner la vidéo <https://www.dailymotion.com/video/x2wq1qe>

3. Les 3 fonctions alimentaires

(individuel) | recherche |



15 min.

**Consigne**

Pour grandir, on a besoin ?

**Réponse attendue**

Les aliments bâtisseurs : aident à construire notre corps et à l'entretenir.

**Consigne**

De quel groupe s'agit-il ? le groupe des viandes et des produits laitiers.

**Réponse attendue**

Les aliments énergétiques : nous donnent de l'énergie pour fonctionner.

**Consigne**

De quel groupe s'agit-il ? les groupes graisses et féculents.

**Réponse attendue**

Les aliments protecteurs : nous protègent des agressions.

**Consigne**

De quels groupes s'agit-il ?

**Réponse attendue**

Le groupe des légumes.

4. Trace écrite

(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |



15

min.

**Activité de l'enseignant**

L'enseignant distribue l'assiette des 3 fonctions alimentaires

**Réponse attendue**

Trace écrire :

Notre corps est comme une machine. Il a besoin d'énergie pour fonctionner. L'alimentation va lui apporter :

- Les aliments bâtisseurs. Ils interviennent dans la construction de notre corps.
- Les aliments énergétiques. Ils constituent la source d'énergie de notre corps.
- Les éléments protecteurs. Ils aident au bon fonctionnement de notre corps.
- L'eau. C'est un élément essentiel et vital pour notre corps.

Le rôle des aliments

Objectif(s) de séance

Amener les élèves à lire une étiquette et en comprendre l'importance pour l'équilibre alimentaire
Maîtriser le vocabulaire suivant : familles d'aliments (eau, fruits et légumes, produits laitiers, céréales et dérivés, viande-poisson-œuf, matières grasses, produits sucrés), besoins énergétiques.

55 minutes
(4 phases)

Matériel










Document sur les dépenses énergétiques
 Feuille A3 et A4,
 Cahier de sciences.
 Etiquettes de produits alimentaires

1. Mise en route

(collectif) | réinvestissement |



10 min.






-  **Consigne**
Lors de la dernière leçon, nous avons appris la composition des aliments. Rappelez-moi les trois fonctions alimentaires.
-  **Réponse attendue**
Les aliments bâtisseurs, énergétiques, protecteurs
-  **Activité de l'enseignant**
L'enseignant fait distribuer le document « les dépenses énergétiques de mon corps ».
-  **Activité des élèves**
Le groupe classe lit le document et l'enseignant précise s'il y a des mots difficiles.
-  **Consigne**
Lisez de nouveau le document et expliquez de quoi parle-t-il.
-  **Activité de l'enseignant**
L'enseignant laisse le temps aux élèves de réfléchir.
-  **Consigne**
Précisez de quoi parle le document .
-  **Différenciation**
Guider les élèves qui en ont besoin.
-  **Réponse attendue**
besoins journaliers, les dépenses dues aux activités, aux températures.

2. Mise en relation avec les étiquette

(groupes de 4) | entraînement |



20 min.

-  **Informations complémentaires**
Chaque élève a amené de la maison une étiquette de produit alimentaire.
-  **Consigne**
Comparez votre étiquette avec le document que nous venons de regarder. Notez sur votre cahier de brouillon, ce que vous remarquez ?
-  **Réponse attendue**
Les élèves doivent repérer sur l'étiquette, que l'aliment apporte une valeur énergétique, puis la composition avec les glucides, les lipides et les protéines.
-  **Consigne**
Par groupe, vous allez ensemble établir une petite synthèse de vos idées.
-  **Activité des élèves**
Avant le début les élèves désignent un rapporteur, pour la mise en commun.

3. Confrontation des idées

(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |

**15****min.**

- Activité des élèves**
Les rapporteurs amènent les idées de groupe au tableau.
- Consigne**
Vous avez remarqué que dans chacune de vos étiquettes, on retrouve les mêmes informations. Pourquoi ?
- Activité de l'enseignant**
Aider les élèves à émettre les hypothèses sur les valeurs nutritives de chaque aliment mangés et la valeur totale dont le corps à besoin.
L'enseignant fait distribuer la pyramide des aliments.
- Consigne**
Analysez cette pyramide, et dites ce que vous voyez ?
- Réponse attendue**
Chaque aliment a un rôle pour notre corps, un yaourt c'est un aliment bâtisseur, les pâtes sont des aliments énergétiques et que les légumes sont des aliments fonctionnels.

4. Trace écrite

(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |

**10****min.**

Pour fonctionner mon corps a besoin d'énergie. Les aliments fonctionnels, les aliments énergétiques et les aliments bâtisseurs.

Mon corps a besoin de 5700Kj au quotidien. Je sais maintenant que chaque aliment a un rôle dans mon corps. Je n'oublie pas que l'eau est indispensable pour mon corps.

Protéines	Viandes, poissons, œufs, produits laitiers
Glucides	Féculents, les superflus
Lipides	Produits laitiers, matières grasses, les superflus
Les vitamines	Les féculents, les fruits, les légumes, les viandes, poissons, œufs, les produits laitiers, les matières grasses.

5**Evaluation**

Objectif(s) de séance

Amener les élèves à faire une synthèse sur la séquence de l'alimentation.
Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires.
Connaître les différentes catégories d'aliments, leur origine et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas.
Maîtriser le vocabulaire suivant : familles d'aliments (eau, fruits et légumes, produits laitiers, céréales et dérivés, viande-poisson-œuf, matières grasses, produits sucrés), besoins énergétiques.

**45 minutes**
(1 phase)

Matériel

Fiche d'évaluation.

1. Evaluation

(individuel) | évaluation |

**45 min.**

6

Composer un menu équilibré



Objectif(s) de séance

Amener les élèves à concevoir un repas équilibré en respectant les contraintes Alimentaires nécessaire à notre corps.

Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires.

Savoir qu'à plusieurs sources lumineuses correspondent plusieurs ombres.

Maîtriser le vocabulaire suivant : lumière, ombre, écran, source lumineuse.

Maîtriser le vocabulaire suivant : familles d'aliments (eau, fruits et légumes, produits laitiers, céréales et dérivés, viande-poisson-œuf, matières grasses, produits sucrés), besoins énergétiques.

60 minutes
(4 phases)

Matériel

Cahier de sciences,
Feuille A3,
Pyramide
Cahier de brouillon

1. Mise en route



(collectif) | recherche |



20 min.

**Consigne**

Rappel des séances précédentes.

**Réponse attendue**

Nous avons appris que notre hygiène alimentaire dépend de notre consommation quotidienne. Qu'elle peut avoir des conséquences graves pour notre corps.

Qu'il existe 7 groupes d'aliments (les viandes, les produits laitiers, les matières grasses, les féculents, les fruits et légumes, les produits sucrés et l'eau). Dans ces groupes, les aliments ont un rôle bâtisseur, énergétique et fonctionnel. Les aliments fournissent chacun des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines.

**Consigne**

Ecrivez sur votre cahier de brouillon, les trois derniers repas que vous avez mangé, boissons comprises.

**Activité des élèves**

Les élèves s'exécutent et l'enseignant reste à la disposition des élèves s'ils ont des difficultés pour écrire certaines réponse.

**Consigne**

Maintenant, comparez vos repas avec tous ce que nous avons déjà appris, que remarquez-vous ?

**Réponse attendue**

Certains élèves vont remarquer qu'ils ont une alimentation où on retrouve chaque groupe d'aliment, puis d'autres auront une alimentation déséquilibrée.

2. Confrontation des idées



(groupes de 4) | découverte |



15 min.

**Consigne**

Pourquoi personne n'a la même composition dans ses repas ?
Comment peut-on faire pour retrouver chaque groupe dans l'assiette ?
Par groupe rédigez une phrase pour expliquer comment faire ?

**Réponse attendue**







Le rapporteur vient au tableau expliquer l'hypothèse.

Personnes n'a les mêmes repas car certains ne mangent pas équilibré. On peut y remédier en mangeant à chaque repas un peu de chaque groupe.

3. Elaboration d'un repas équilibré.

(groupes de 4) | entraînement |

**15 min.**

-  **Activité de l'enseignant**
L'enseignant fait distribuer le document sur les proportions alimentaires.
-  **Consigne**
A l'aide du document, sur une feuille A3, préparez un repas équilibré.
-  **Activité des élèves**
Puis chaque groupe compare ses menus.
-  **Consigne**
Avez-vous tous la même répartition des groupes alimentaire dans votre repas.
-  **Astuce**
Pour vous aider vous pouvez dessiner une assiette et la remplir.
-  **Réponse attendue**
A l'oral, on compare et on remarque si tous les élèves ont compris l'importance d'un repas équilibré.

4. Trace écrite

(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |

**10 min.**

Pour garder la forme et la santé, j'ai besoin de manger des repas équilibrés.

Dans mon assiette je dois trouver, des légumes, des féculents, de la viande, puis à côté je peux aussi manger une tranche de pain, un fromage ou un yaourt et boire de l'eau. J'ai le droit de temps en temps de manger un produit sucré.

Tout cela, en respectant les rations essentielles au bon fonctionnement de mon corps. Et la prochaine fois, j'apprendrais que pour compléter ma forme je dois aussi faire du sport.