|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Sciences Ce1-Ce2 | | | | |
| 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 sucres  **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, poissons, 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 : « A quoi servent les aliments ? » |
| 5 | Connaître 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 obèse  document « apports nutritionnels conseillés en fonction de différents paramètres »  document « les dépenses de l’organisme » |
| 6 | Evaluation (analyse de menus) | 30 min | Evaluer les acquis des élèves | feuilles d’évaluation |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sciences Ce1-Ce2 | | |
| Séquence :  **Les secrets d’une bonne alimentation** | | |
| Séance 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 sodas…  *Parmi ces aliments, les quels consommez-vous régulièrement ?*  *A quelle fréquence : tous les jours ? 2 à 3 fois par semaine ? 1 fois par semaine ? 2 à 3 fois par mois ? jamais ?*  *A 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.  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)** | Durée  15 min  20 min  10 min | Modalités  collectif oral  groupes de 4 ou 5  écrit  individuel écrit |
| Difficultés par rapport aux documents :  la compréhension de mots comme *protides, calcium, fibres, amidon/glucides,* | | |
| Analyse, bilan :  …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….  …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. | | |
| Sciences Ce1-Ce2 | | |
| Séquence :  **Les secrets d’une bonne alimentation** | | |
| Séance 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 sucres ; les graisses ; les féculents et céréales ; les boissons)  Matériel : images pour classer les aliments, la fleur des aliments  durée : 45 min | | |
| Déroulement :  1ère phase : situation déclenchante  *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.  2ème 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  3ème phase :  Bilan :  *Constater qu’il existe plusieurs classements possibles tout ce que nous mangeons est d’origine animale ou végétale*  4ème phase :  *Voici d’autres aliments, vous allez essayer de les classer.*  Distribuer des images d’aliments à classer  Puis chaque groupe expose son classement  5ème phase : trace écrite  Distribuer la fleur des aliments | Durée  5 min  15 min  5 min  10 min  5 min | Modalités  individuel écrit  groupes de 4 ou 5  écrit  oral collectif  groupes de 4 ou 5  écrit  individuel écrit |
| **Remarques :**  Classements attendus par les élèves : aliments cuits/ aliments crus, sucré/salé, aliments d’origine animale/aliments d’origine végétale, … | | |
| Analyse, bilan : | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sciences Ce1-Ce2 | | |
| Séquence :  **Les secrets d’une bonne alimentation** | | |
| Séance n°3  Composer 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 :  1ère phase :  Rappel rapide de ce qui a été vu au cours de la séance précédente.  A 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.*  2ème 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.  3ème 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)** | Durée  5 min  25 min  10 min | Modalités  oral collectif  groupes de 4 ou 5  écrit  individuel  écrit |
| Remarques :  Difficultés anticipées : repérer des dysfonctionnements dans un menu. | | |
| Analyse, bilan :  ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sciences Ce1-Ce2 | | |
| Séquence :  **Les secrets d’une bonne alimentation** | | |
| Séance 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 :  1ère phase :  Poser la question : « A *quoi servent les aliments que nous mangeons ? »*  orienter le débat :   * *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 ?*   2ème phase :  Faire découvrir (grâce à la comparaison avec la maison et la voiture), qu’il existe 3 grandes catégories d’aliments :   * les aliments bâtisseurs * 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.   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 bâtisseurs :* (groupe 1 et groupe 2) :   * + construisent notre corps, ils nous font grandir,   + développent nos muscles,   + solidifient nos os.   *\*Rôle énergétique*s : ( groupe 3 et groupe 4) :   * + source d'énergie de l'organisme.   *\*Rôle fonctionnels :* (groupe 5 et groupe 6) :   * + outils nécessaires pour le fonctionnement.   colorier les familles d’aliments (cf fleur des aliments + doc. « A quoi servent les aliments ? ») en fonction de la catégorie à laquelle elles appartiennent.  3ème phase : trace écrite  **Parmi les aliments que l’on mange, certains constituants sont utilisés comme des matériaux de constructions (ce sont les aliments bâtisseurs), 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).** | Durée  15 min  10 min  10 min | Modalités  Oral  collectif  Oral collectif  Individuel écrit |
| Analyse, bilan :  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sciences Ce1-Ce2 | | |
| Séquence :  **Les secrets d’une bonne alimentation** | | |
| Séance 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 obèse ; 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 ?*  2ème phase :  Mise en commun des résultats en vue de construire les variables « âge » et « sexe ».  3ème phase :  Analyse du document « les dépenses de l’organisme » puis de la photo de l’enfant obèse.  Que constatez-vous ?  4ème phase :  Discussion collective et mise en commun en vue de construire la variable « activité physique ».  5ème phase : trace écrite  Il faut manger en quantité suffisante pour couvrir les dépenses énergétiques (trop manger ou manger insuffisamment est une erreur).  **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.** | Durée  10 min  5 min  10 min  10 min  10 min | Modalités  binômes  oral  oral collectif  binômes  oral  oral collectif  individuel écrit |
| Analyse, bilan :  ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….. | | |

Prénom : Date :

Evaluation : l’alimentation

1. Entoure **en bleu**, les aliments d’origine végétale et **en rouge**, les aliments d’origine animalede la liste ci-dessous :

\_ saucisse \_ fraise \_ lait \_ pâtes \_ carottes \_ poulet \_ jambon \_ tomate \_

\_ orange \_ œuf \_ fromage \_ riz \_ yaourt \_ chocolat \_ frites \_ pain \_

1. 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 ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

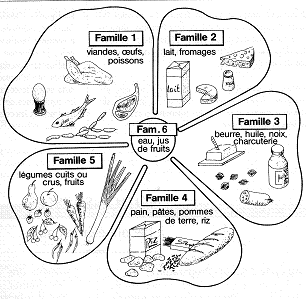
Prénom :

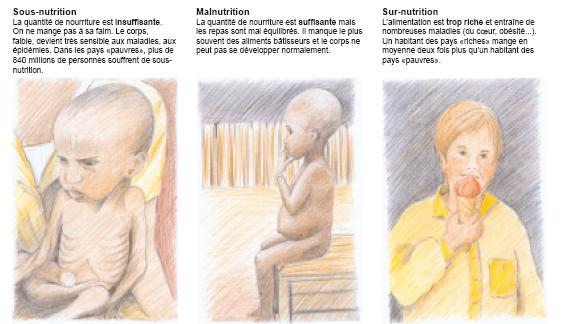
1. Voici le menu de deux enfants de Cours Moyen.

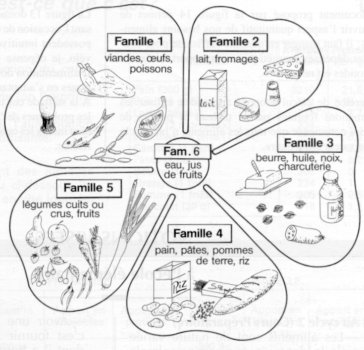
Ces menus sont-ils équilibrés sur toute la journée ?

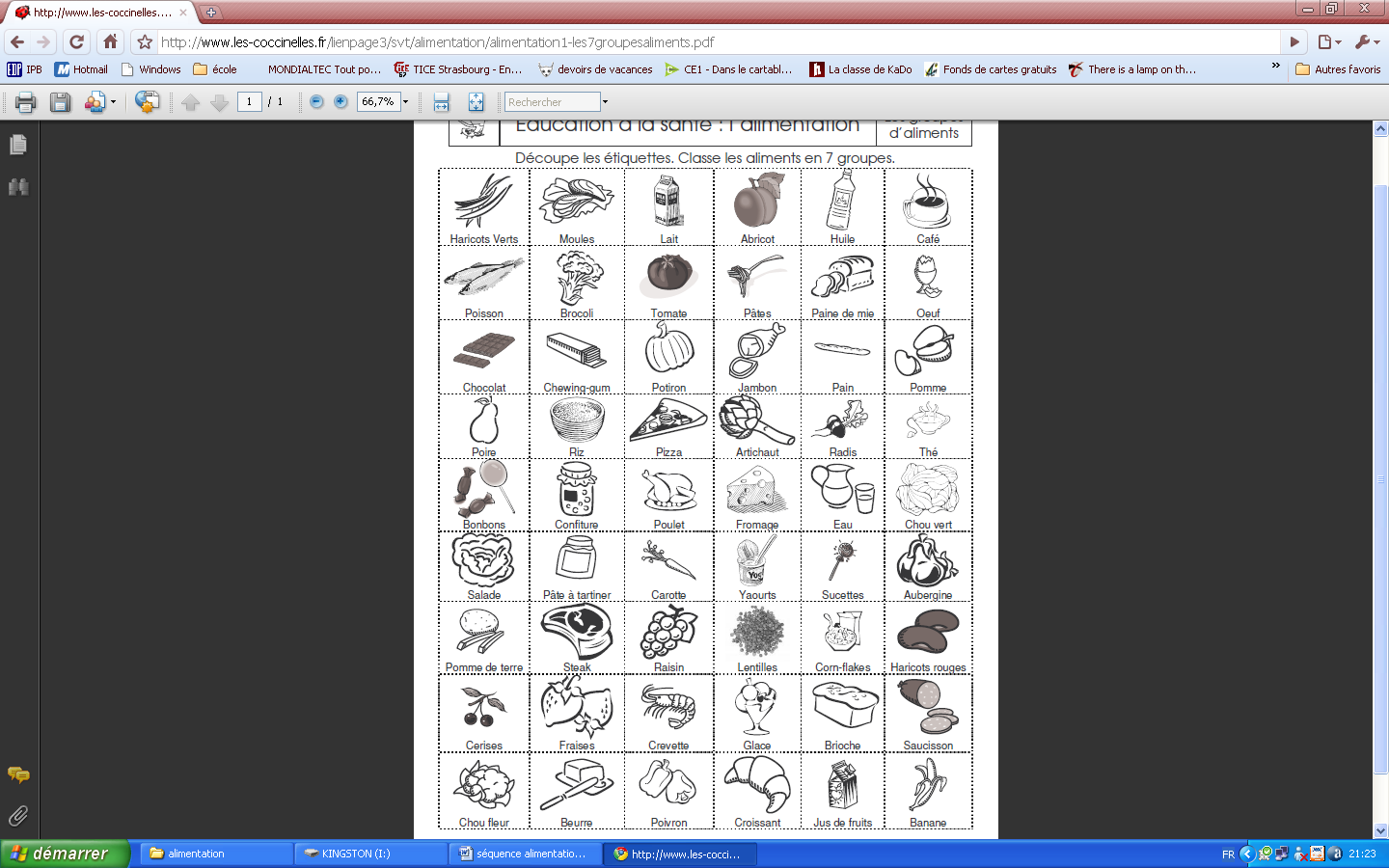
1. Pour savoir si tous les groupes d’aliments sont bien représentés, entoure chacun d’eux selon le code couleur déjà établi.
2. Si tu t’aperçois que ces menus ne sont pas équilibrés, rajoute ce qui manque.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Petit déjeuner** | **Déjeuner** | **Goûter** | **Dîner** |
| **Léa** | - pain de mie  avec du beurre  …………………….  …………………….  ………..………….  …………..……….  …………………….  ……………………. | - riz + poulet  - fromage  - crème au chocolat  ………………….  ………………….  ………………….  …………………. | - pain + chocolat  …………………..  …………………..  …………………..  …………………..  …………………..  …………………..  ………………….. | - saumon + carottes  - yaourt  …………………..  …………………..  …………………..  …………………..  ………………….. |
| **Simon** | - gâteau nature  - jus de fruit  …………………..  …………………..  …………………..  …………………..  ………………….. | - frites + viande  - orange  - eau  …………………..  …………………..  …………………..  ………………….. | - rien  …………………..  …………………..  …………………..  …………………..  …………………..  ………………….. | - thon à la tomate  - pomme  - eau  ..…………………  …………………..  …………………..  ………………….. |









<http://www.les-coccinelles.fr/>

