

## Compétences visées :

- participer à une démarche d'investigation
- Connaitre les actions bénéfiques de nos comportements dans le domaine de l'alimentation.

## Compétences du socle commun :

- pratiquer une démarche d'investigation : savoir observer, questionner.
- manipuler et expérimenter, formuler une hypothèse, argumenter...
- exprimer et exploiter les résultats d'une recherche en utilisant le vocabulaire scientifique à l'écrit et à l'oral.
- mobiliser des connaissances dans des contextes scientifiques différents et dans des activités de la vie courante.

### Séance 1 : Evaluation diagnostique - 40 min

**Objectif : Mise en évidence des représentations initiales des élèves.**

#### Déroulement :

1- Ecrire les questions au tableau et demander aux élèves d'y répondre par écrit individuellement (**fiche séance 1**).

- Qu'avez-vous mangé ce midi ?

- A quoi cela sert-il de manger ?

2 - Mise en commun et confrontation des réponses

*"Tout le monde ne mange pas le même menu, pourquoi ? Y en a-t-il un mieux que les autres ? Peut-on tout manger ?..."*

Noter sur une feuille les réponses des élèves.

*" On mange pour grandir, vivre, avoir de l'énergie, être en bonne santé, bien travailler, ...."*

### Séance 2 : D'où proviennent les aliments ? - 40 min

**Objectif : Connaitre la provenance des aliments**

#### Déroulement :

Par groupe : classer les images d'aliments en 2 catégories. (**Annexe 1**).

Mise en commun en justifiant les choix.

En individuel : Colorier en rouge les aliments d'origine animale et en vert les aliments d'origine végétale. Compléter la légende. **Fiche séance 2.**

#### **Trace écrite à compléter.**

Les aliments que nous mangeons sont d'origine **animale** ou **végétale**. Ils peuvent avoir subi diverses **transformations** (exemples : **le beurre, le fromage, la confiture** ...).

Les médecins classent les aliments en **7 familles**.

### Séance 3 : Comment classer les aliments ? - 40 min

**Objectif : Classer les aliments par groupes. Connaitre les principaux groupes d'aliments.**

#### **Déroulement :**

*Rappel de la situation de départ. "Nous avons que pour un même repas, tout le monde ne mangeait pas la même chose mais plusieurs sortes d'aliments. Aujourd'hui, nous allons essayer de classer les aliments."*

Par groupe : classer les images d'aliments en 7 familles. (**Annexe 2**).

Mise en commun en justifiant les choix. Rappel sur l'origine des aliments (animale ou végétale).

Afficher la fleur. Lecture des groupes. Les élèves viennent chacun leur tour reclasser les aliments suivant les groupes définis par les nutritionnistes.

#### ***Trace écrite à compléter. Fiche séance 3.***

La fleur des aliments . Colorier et légender.

### Séance 4 : A quoi servent les aliments ? - 45 min

**Objectif : Comprendre le rôle des aliments et savoir pourquoi notre corps à besoin de se nourrir.**

#### **Déroulement :**

*Rappel des séances précédentes.*

Par groupe : Reprendre les représentations initiales des élèves.

*"Pourquoi doit-on manger équilibré ?"*

- pour grandir

*Lorsqu'on est adulte, on a finit de grandir alors pourquoi doit-on encore manger ?*

- pour vivre, marcher, courir, bouger, rester en bonne santé.

En individuel : Etude de documents - **fiche séance 4**

Mise en commun et coloriage de la fleur alimentaire.

#### ***Trace écrite à compléter.***

Nous avons tous besoin de **nourriture**.

Elle nous sert à **grandir** et avoir de l'**énergie** pour jouer, travailler, se déplacer ...

Les fruits et légumes (riches en fibres et vitamines) permettent le bon fonctionnement de notre corps. Ce sont les aliments **protecteurs**.

La famille des viandes, oeufs, poissons (riches en protides) ainsi que les produits laitiers sont des aliments **bâtisseurs**.

les féculents, les matières grasses et les produits sucrés permettent d'avoir de l'énergie. Ce sont les aliments **énergétiques**.

## Séance 5 : Qu'est-ce qu'un menu équilibré ? - 45 min

**Objectif : Reconnaître et composer un menu équilibré.**

### **Déroulement :**

*Rappel de la séance précédente. "Nommer les 7 familles d'aliments".*

*Collectif :* Présenter 3 menus différents. (**Annexe 3 à vidéoprojecter- génially**).

Classer les aliments dans les familles correspondantes. *Que remarquez-vous ? Est-ce que les menus sont équilibrés ?*

Réponses attendues : il manque des fruits et légumes. On peut dire que ce n'est pas équilibré.

"Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chaque famille."

*Par groupe :* Composer un menu de midi équilibré. (**Fiche séance 5**)

Mise en commun.

### ***Trace écrite à compléter.***

Une **alimentation équilibrée**

Pour avoir une alimentation **équilibrée**, les repas d'une **journée** doivent **obligatoirement** fournir au **moins** un aliment de chacun des **groupes**.

Un repas peut parfois contenir 2 éléments de la même famille. Attention à ne pas consommer trop d'aliments **sucrés** !

## Séance 6 : C'est quoi la malnutrition ? - 30 min

**Objectif : Connaître les effets d'une mauvaise alimentation.**

### **Déroulement :**

*Rappel des séances précédentes.*

*Collectif :* Si nous avons une mauvaise alimentation, que se passe-t-il ?

Visionnage de la vidéo Médecin sans frontières sur la malnutrition. (**fiche séance 6**)

*"Qu'est ce que la malnutrition ? Quels en sont les conséquences ? Quels sont les pays les plus touchés ?*

*Combien d'enfants en sont atteints ?*

*Que pouvons-nous faire pour que personne ne meurt de faim ? "*

- lutter contre la pauvreté, améliorer les systèmes d'arrivage d'eau...
- C'est de la sous -alimentation - Parler aussi de l'obésité.

### ***Trace écrite à compléter.***

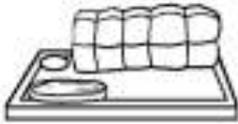
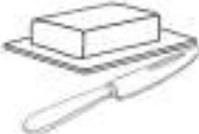
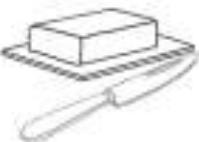
Manger trop ou trop peu nuit à la santé. Un enfant souffre de **malnutrition** lorsqu'il est trop **maigre** ou trop **gros** par rapport à sa taille ou qu'il manque d'éléments importants pour sa **croissance**.

Dans les pays d'**Afrique** et d'**Asie**, le plus grand problème nutritionnel est la "**sous-alimentation**" due à un apport calorique **insuffisant**. Mais partout dans le monde, diverses formes de malnutrition existent, débouchant sur l'**obésité**. La malnutrition affecte **200 millions** d'enfants dans le monde.

# Annexe 1

Agrandir en A3 - une feuille par groupe

Découpe les étiquettes et classe-les en 2 catégories

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  <p>œufs</p>        |  <p>rôti</p>      |  <p>confiture</p>       |  <p>saucisses</p> |
|  <p>sucre</p>       |  <p>beurre</p>    |  <p>lait</p>            |  <p>bonbons</p>   |
|  <p>pates</p>     |  <p>sucette</p> |  <p>jambon</p>        |  <p>frites</p>  |
|  <p>saucisson</p> |  <p>pain</p>    |  <p>poulet</p>        |  <p>chips</p>   |
|  <p>beurre</p>    |  <p>brioche</p> |  <p>jus de fruits</p> |  <p>purée</p>   |

## Annexe 2 Agrandir en A3 - une feuille par groupe

Découpe les étiquettes et classe-les en 7 familles.





### Séance 3 : Les familles d'aliments

Associe le pétale et la légende en les coloriant de la même couleur.



### Légende

- Boissons
- Viande, poisson, oeuf
- Fruits et légumes
- Produits laitiers
- Matières grasses
- Céréales, féculents
- Produits sucrés

### Séance 4 : Le rôle des aliments

Surligne pour chaque aliment, l'élément le plus abondant (protides, glucides, lipides...)

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Filet de cabillaud :</b><br/>         protides : 13,8 g<br/>         glucides : 12,6 g<br/>         lipides : 0.3 g</p> | <p><b>Pain :</b><br/>         protides : 8 g<br/>         glucides : 41 g<br/>         lipides 4 g<br/>         fibres : 1,3 g</p> | <p><b>fromage blanc :</b><br/>         protides : 8 g<br/>         glucides : 3 g<br/>         lipides : 3g<br/>         calcium</p> | <p><b>Salade :</b><br/>         protides : 2,5 g<br/>         fibres : 5.3 g<br/>         lipides : 0.5 g</p> |
| <p><b>Haricots verts :</b><br/>         Protides : 1,5 g<br/>         Lipides : 0,4g<br/>         Fibres : 3,5 g</p>          | <p><b>Steak haché :</b><br/>         Protides : 16 g<br/>         Lipides : 15 g<br/>         Glucides : 1 g</p>                   | <p><b>Pâtes :</b><br/>         protides : 12,5 g<br/>         glucides : 55,2 g<br/>         lipides : 2,5 g</p>                     | <p><b>Beurre :</b><br/>         lipides : 20 g<br/> <b>Sucre :</b><br/>         glucides : 5 g</p>            |

Composition des aliments pour 100 g

Complète le tableau suivant à l'aide des aliments ci-dessus.

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><i>Aliments pour grandir</i><br/>         Ils sont riches en<br/> <b>PROTIDES</b></p> | <p><i>Aliments pour avoir de l'énergie</i><br/>         Ils sont riches en<br/> <b>GLUCIDES et LIPIDES</b></p> | <p><i>Aliments outils</i><br/>         Ils sont riches en<br/> <b>VITAMINES et FIBRES</b></p> |
|  |  |   |
|  |  |   |
|  |  |   |

**Trace écrite :**

Nous avons tous besoin de .....

Elle nous sert à ..... et à avoir de ..... pour jouer, travailler, se déplacer ...

- Les fruits et légumes sont riches en fibres et vitamines. Ils permettent le bon fonctionnement de notre corps.

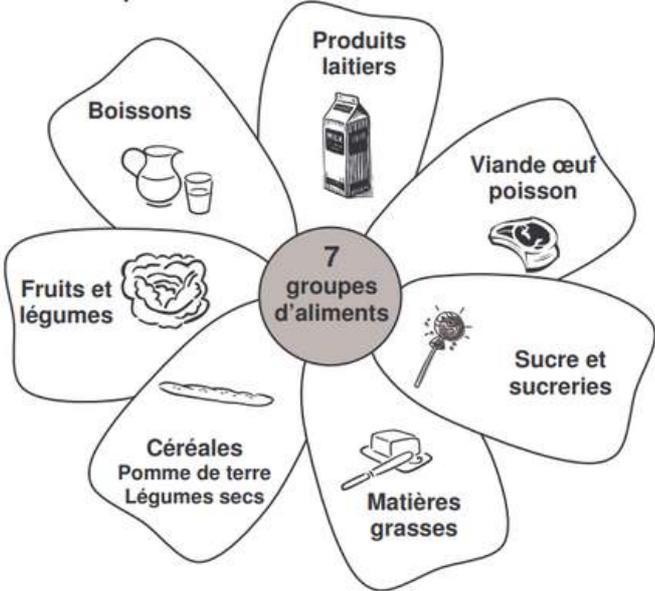
e sont des aliments .....

- La famille des viandes, oeufs, poissons et celle des produits laitiers sont riches en protides. Ils participent à la croissance et à l'entretien du corps.

Ce sont des aliments .....

- Les féculents, les matières grasses et les produits sucrés sont riches en glucides et lipides. Ils permettent d'avoir de l'énergie.

Ce sont des aliments .....



- Aliments pour avoir de l'énergie
- Aliments pour grandir
- Aliments outils

**Séance 5: Qu'est-ce qu'un menu équilibré ?**

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

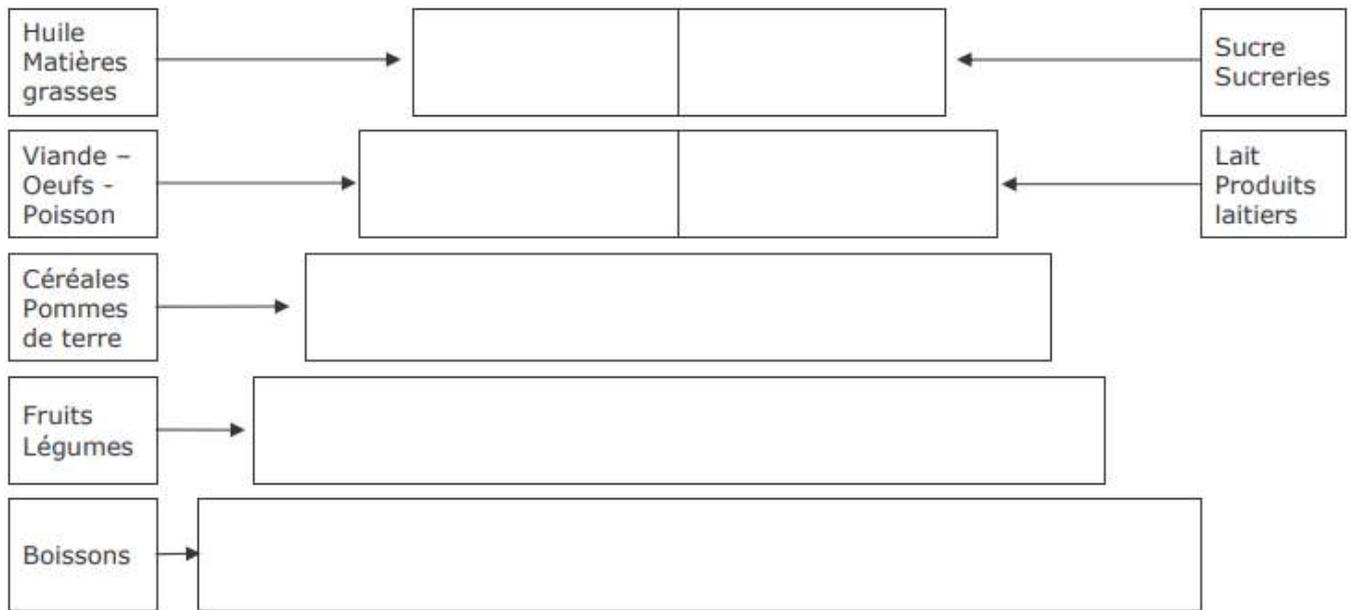
| Petit déjeuner |                    |
|----------------|--------------------|
|                | 1 bol de lait      |
|                | 2 tranches de pain |
|                | beurre             |
|                | confiture          |

| 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 des menus 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      |

**Trace écrite :**

Une alimentation équilibrée

Pour avoir une alimentation ....., les repas d'une ..... doivent ..... fournir au ..... un aliment de chaque .....

Un repas peut parfois contenir deux éléments de la même famille. Attention à ne pas consommer trop d'aliments .....

## **Séance 6 : C'est quoi la malnutrition ?**

Visionnage de la vidéo de Médecins sans frontière sur la malnutrition.

**<https://www.youtube.com/watch?v=LRrstT1liC0>**

### **1. Complète le texte avec les informations données dans la vidéo.**

Quel est l'âge d' Issac ?

---

Comme tous les enfants, qu'aime faire Isacc ?

---

Issac reçoit à manger tous les jours, pourtant que lui arrive-t-il ? Pourquoi ?

---

---

Comment s'appelle la maladie dont il souffre ?

---

### **2. Que pouvons-nous faire pour que personne ne meurt de faim ?**

---

---

### **Trace écrite :**

Manger trop ou trop peu nuit à la santé. Un enfant souffre de .....  
lorsqu'il est trop ..... ou trop ..... par rapport à sa taille ou qu'il  
manque d'éléments importants pour sa .....

Dans les pays d'..... et d' ....., le plus grans problème nutritionnel  
est la ..... due à un apport calorique .....

Mais partout dans le monde, diverses formes de malnutrition existent, débouchant  
sur .....

La malnutrition affecte ..... d'enfants dans le monde.