

L'ALIMENTATION



⇒ OBJECTIFS :

- Comprendre et traiter les informations reçues lors d'un reportage DVD.
- Identifier les différentes familles d'aliments
- Etre capable de classer les aliments par familles.
- Prendre conscience de la nécessité de se nourrir de manière variée et équilibrée.

⇒ COMPETENCES :

↪ **Entrer en contact avec la matière**

→ CLM1.1. Enoncer des questions pertinentes à se poser en face d'un organisme vivant.

⇒ ETAPES DE L'ACTIVITE:

1. Mise en situation

- Demander aux élèves : Quel était leur petit-déjeuner ce matin ?
Quel est habituellement votre 10H ?
- Relever quelques questions et retenir les idées.
- Diffusion du reportage : c'est pas sorcier « Nutrition, mangeons équilibré ! » en donnant la consigne d'être attentif.

2. Recherches

- Première vision du reportage.
- Après le reportage, poser la question suivante : « Qu'avez-vous retenu du reportage que vous venez de voir ?
➤ Relever brièvement les idées oralement.
- Distribution d'un questionnaire en rapport avec le reportage.
→ A compléter au crayon ordinaire à la l'aide d'une seconde vision.

3. Mise en commun

- Correction collective du questionnaire.
- A l'aide d'une pyramide alimentaire apposé au TN, reprenant les différentes familles d'aliments, les enfants vont venir poser sur ce panneau différents aliments (distribués au préalable) et devront bien entendu les disposer dans les bonnes familles.
- Correction collective orale : « Etes-vous d'accord avec le choix de chacun ? »
- Distribution de la pyramide alimentaire SPA. Compléter le document.

4. Synthèse et exercices

- Lecture collective de la synthèse et petits jeux écrits sur le thème de l'alimentation.
- Jeu : les 7 familles des aliments. A jouer en équipe...

C'EST PASSORCIER : La nutrition, mangeons équilibré...

1. Que disaient les grecs en parlant des aliments autrefois ?

Ce sont nos

2. Pourquoi faut-il manger ?

.....
.....
.....

3. En quoi sont transformés les aliments avant de devenir de l'énergie ?

.....
.....

4. En quelle unité se mesure l'énergie ? (2 réponses possibles)

.....

5. En moyenne, de combien de calories a besoin un adulte par jour ?

.....
.....

6. Quelle part des apports en calories doit représenter le petit-déjeuner ?

.....

7. Quel pourcentage de nos besoins en énergie représente :

- Les glucides ?
- Les lipides ?
- Les protides ?

8. Donne 2 exemples d'oligo-élément.

.....
.....

9. A quoi sert la vitamine A ? Donne un exemple d'aliment qui en contient.

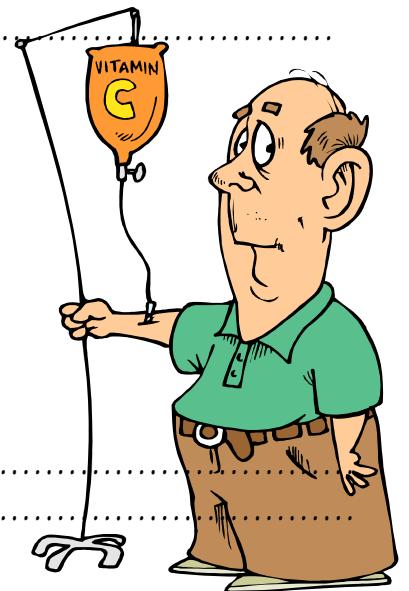
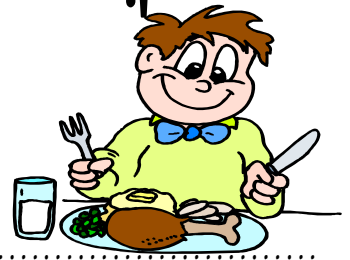
.....

- La vitamine C ? Exemple d'aliment.

.....

- La vitamine D ? Exemple d'aliment.

.....



10. A quoi servent les fibres ?

.....
.....



11. Une carence en fibres, peut provoquer quelle maladie ?

.....
.....

12. Où commence la digestion des aliments ?

.....
.....

13. Quel organe redistribue tous les éléments nutritifs dans le corps ?

.....

14. Comment appelle-t-on les personnes qui élaborent des menus équilibrés ?

.....



15. Puis-je manger un repas fast-food :

- ♦ Tous les jours
- ♦ De temps en temps
- ♦ Jamais

16. Quels sont les 2 rôles des lipides dans notre organisme ?

.....
.....

17. Quels problèmes de santé peut entraîner l'obésité ? Cites-en 2.

.....
.....

18. Quelles sont les deux principales causes de l'obésité ?

.....
.....



19. Relie.

Huile d'olive	■	■	fournit des acides gras essentiels.
Huile de tournesol	■	■	est conseillée pour les assaisonnements.
Beurre	■	■	est meilleure pour les fritures.
Huile de noix	■	■	est riche en vitamine A.

20. Complète cette phrase.

L'homme est un mais ferait mieux de manger un peu moins de
graisses et un peu plus de et de
avec ça, les visites chez le médecin devraient s'espacer.



L'ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée est le secret d'une bonne santé.

1. Manger, c'est quoi et pourquoi mange-t-on ?



De même qu'une maison est faite de briques, notre corps est composé de, notamment de cellules de peau, de cellules sanguines, de cellules cérébrales,... Les végétaux et les animaux, eux, aussi, sont constitués de cellules. Ce sont ces cellules qui font de nous des

Chaque être humain se compose d'une quantité énorme de cellules. Si nos cellules fonctionnent bien, nous restons en vie et en bonne santé. Les cellules doivent croître en permanence et se défendre contre l'intrusion d'ennemis. C'est pourquoi, elles doivent être alimentées.

➔ VOILA POURQUOI NOUS DEVONS

Lorsque nous mangeons, nous fournissons à nos cellules les substances dont elles ont besoin pour nous maintenir en vie.

C'est comme un moteur qui a besoin de carburant pour tourner. S'il n'y a plus d'essence, un témoin lumineux rouge s'allume dans la voiture. Notre corps, lui aussi, nous adresse un signal lorsqu'il est à court de carburant : nous avons la bouche sèche et l'estomac qui gargouille.

Ces substances dont notre corps a tant besoin sont appelées

.....

Les vitamines, les minéraux et l'eau, par exemple sont des substances nutritives.

Les substances nutritives se trouvent dans les aliments. Mais nous devons faire attention à ce que l'on mange.

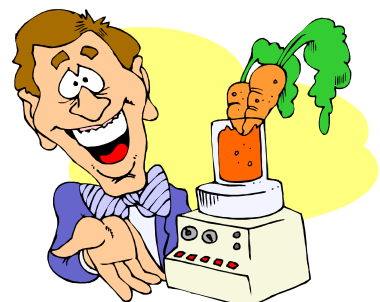
➔ NOUS DEVONS DONC CONSOMMER DIFFÉRENTS ALIMENTS... DANS LA QUANTITÉ ADEQUATE.

2. Comment se nourrir ?

On peut classer les aliments en fonction de ce qu'ils apportent à l'organisme. Nos besoins varient selon l'âge, l'activité physique, la température extérieure.

Nous avons des besoins en :

- protéines
- sels minéraux
- glucides
- lipides
- vitamines
- eau

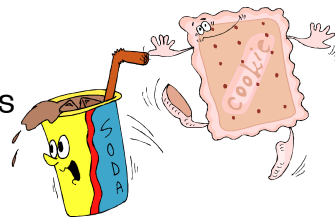


☞ Les Familles alimentaires (voir pyramide alimentaire)

Pour bien choisir nos aliments, ceux-ci ont été classés selon différents groupes en fonction de caractéristiques communes.

☞ **Les sucreries**

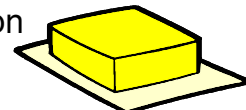
Ces aliments sont à consommer de temps en temps avec modération car ils sont très riches en graisses et en



☞ **Les matières grasses**

Elles constituent une source d'énergie indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

➤ Source de



☞ **Viandes, volailles, charcuteries, œufs et poissons**

Ces aliments apportent des protéines.

➤ Source de



☞ **Lait, fromage et dérivés**

Les aliments et boissons de ce groupe sont particulièrement riches en



☞ **Fruits et légumes**

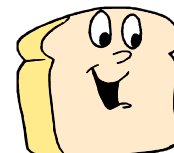
Les aliments apportent des qui aident à grandir et à se protéger contre les infections.



☞ **Céréales, pâtes, pain, riz,...**

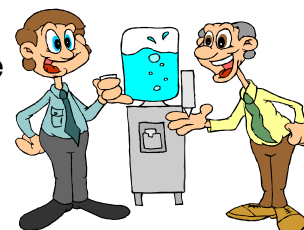
Ces aliments sont riches en amidon.

➤ Source de



☞ **Eau**

Ce groupe contient toutes les boissons qui ont l'avantage de ne pas contenir trop de



IL FAUT MANGER, TOUS LES JOURS, AU MOINS UN ALIMENT DE CHAQUE GROUPE, A L'EXCEPTION DU GROUPE DES, QUI N'EST PAS INDISPENSABLE.

☞ Le petit déjeuner

Une importante activité de la journée : MANGER
Souvent, l'appétit manque au lever du lit et il est souhaitable de se laver avant de déjeuner.



Le petit déjeuner doit être consistant. Rien de tel pour se sentir en forme.
Un petit déjeuner type pourrait se composer d'un jus d'orange frais, de deux tartines à la confiture, d'une tasse de lait et d'un fruit.

Un petit déjeuner consistant permet d'aborder une journée en pleine forme et d'éviter le creux que l'on ressent souvent vers 10h du matin.

➔ COMPOSE UN PETIT DEJEUNER EQUILIBRE

.....

.....

.....

.....

☞ quel est le trajet de l'aliment après avoir été avalé ?

Les aliments sont d'abord broyés par les et humectés par la C'est le début de la digestion.

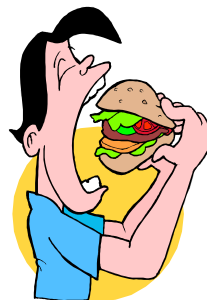
Lorsque la mastication est suffisante, tu avales ce que tu as en bouche ; ce que l'on appelle le « bol alimentaire » descend dans

l'..... C'est le conduit qui relie la bouche à l'estomac.

Il arrive dans l'estomac qui a la forme d'une chaussette et qui reçoit donc les aliments.

Ceux-ci sont alors attaqués par différents ferments et par un acide très fort qui sont sécrétés par les parois de l'..... Lorsque le contenu de l'estomac est suffisamment homogène, l'estomac se contracte et envoie les aliments dans l'.....

Pour enfin terminer leur trajet par un orifice qui s'appelle l'.....



Il est déconseillé de manger vite sans mastiquer et d'avaler trop rapidement.

Si l'estomac reçoit trop brutalement de la nourriture, il la refuse. Il manifeste son mécontentement par une contraction dans le sens inverse.

Les aliments sont alors renvoyés d'où ils viennent : c'est le

.....

PETITS JEUX AUTOUR DE L'ALIMENTATION...

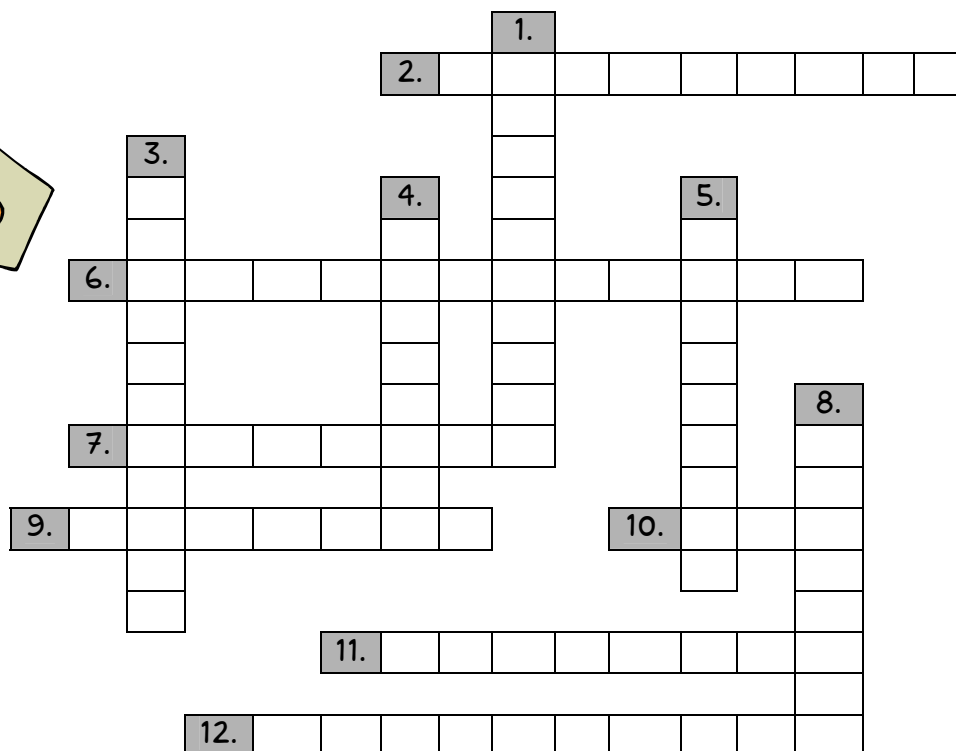
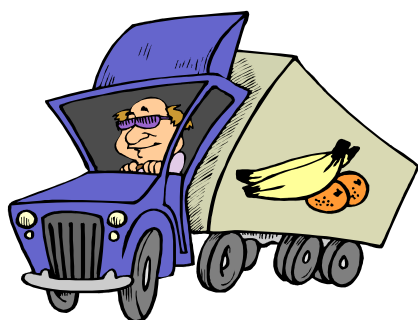


Un petit mot croisé pour voir si tu as bien tout retenu...

LE SAVAIS-TU?

Pour être en bonne santé, mangez équilibré! Des aliments d'origine végétale et animale...
Sans oublier de boire de l'eau, seule boisson indispensable à la vie !

- ✓ Le pain, les pâtes, le sucre, le riz, les gâteaux t'apportent des glucides qui donnent de l'énergie à ton corps.
- ✓ Les matières grasses t'apportent des lipides.
- ✓ La viande, les œufs, le poisson, les produits laitiers t'apportent des protéines qui aident ton corps à se construire.
- ✓ Et les fruits et les légumes alors ? Ils t'apportent des vitamines... en petites quantités mais indispensables au bon fonctionnement de l'organisme !



HORIZONTALEMENT :

2. Pour se construire le corps a besoin de
6. Action de s'alimenter.
7. Le fromage est un aliment d'origine
9. Autre nom donné aux matières grasses.
10. Liquide indispensable à la vie.
11. Le régime alimentaire des sportifs doit être riche en.....
12. Les produits laitiers sont bons pour la

VERTICALEMENT :

1. La vitamine C est utile pour la
3. Autre nom donné à la solidification du sang que la vitamine K permet.
4. L'huile est aliment d'origine ou animale.
5. Substances contenues en petites quantités dans les aliments, au nombre de 6.
8. Etat physique conservé grâce à la vitamine E.

LE SAVAIS-TU?

Il existe 6 vitamines :

- Vitamine A pour la **vue** (carottes, produits laitiers...)
- Vitamine B pour les **nerfs** (céréales complètes, foie de poisson...)
- Vitamine C pour la **résistance** (légumes frais, fruits comme le citron ou le kiwi...)
- Vitamine D pour la **croissance** (produits laitiers...)
- Vitamine E pour la **jeunesse** (germes de céréales...)
- Vitamine K pour la **coagulation** du sang (légumes verts...)





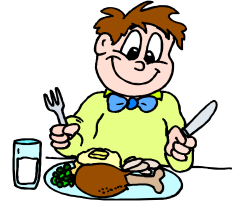
Trouve l'aliment qui se cache derrière chaque charade.

Sur mon premier, vogue les canards,
Avec mon second, j'appelle un jeune garçon,
Mon troisième est un plat chinois,
Mon quatrième attache deux bouts de ficelle,
Mon tout va frire dans la poêle.



Je suis

**Mon premier est un déterminant possessif,
Mon second est une note de musique,
Mon troisième s'appelle second,
Mon tout est délicieux à la vinaigrette.**



Je suis

Mon premier occupe le haut de mon visage,
Mon second soutient les voiles du navire,
Mon troisième, c'est moi,
Mon tout n'existerait pas sans le lait.



Je suis

Mon premier est une note de musique,
Mon second est une partie de l'arbre,
Mon tout est un fruit juteux.



Je suis

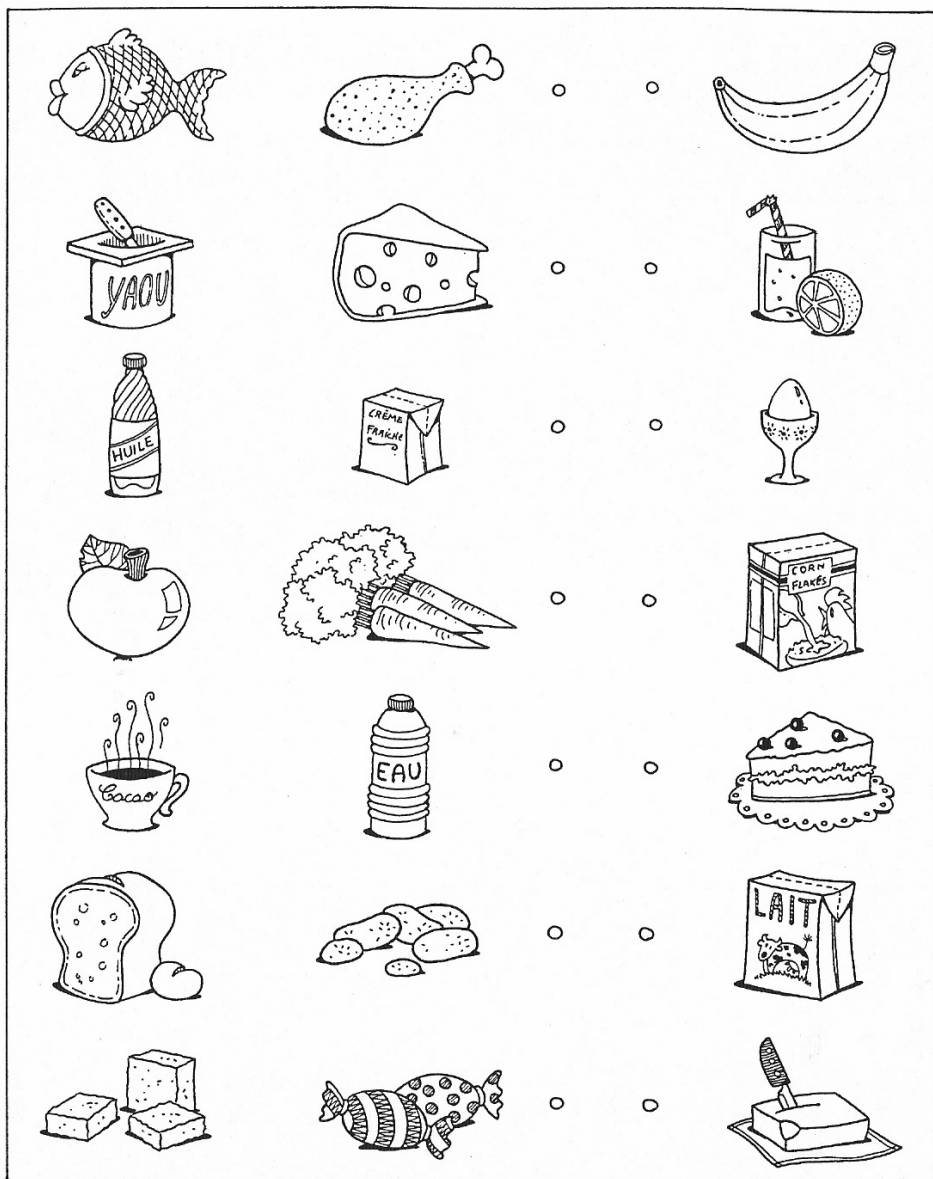
Mon premier est tout brillant,
Mon second porte souvent deux ailes,
De mon tout, on extrait du jus délicieux.



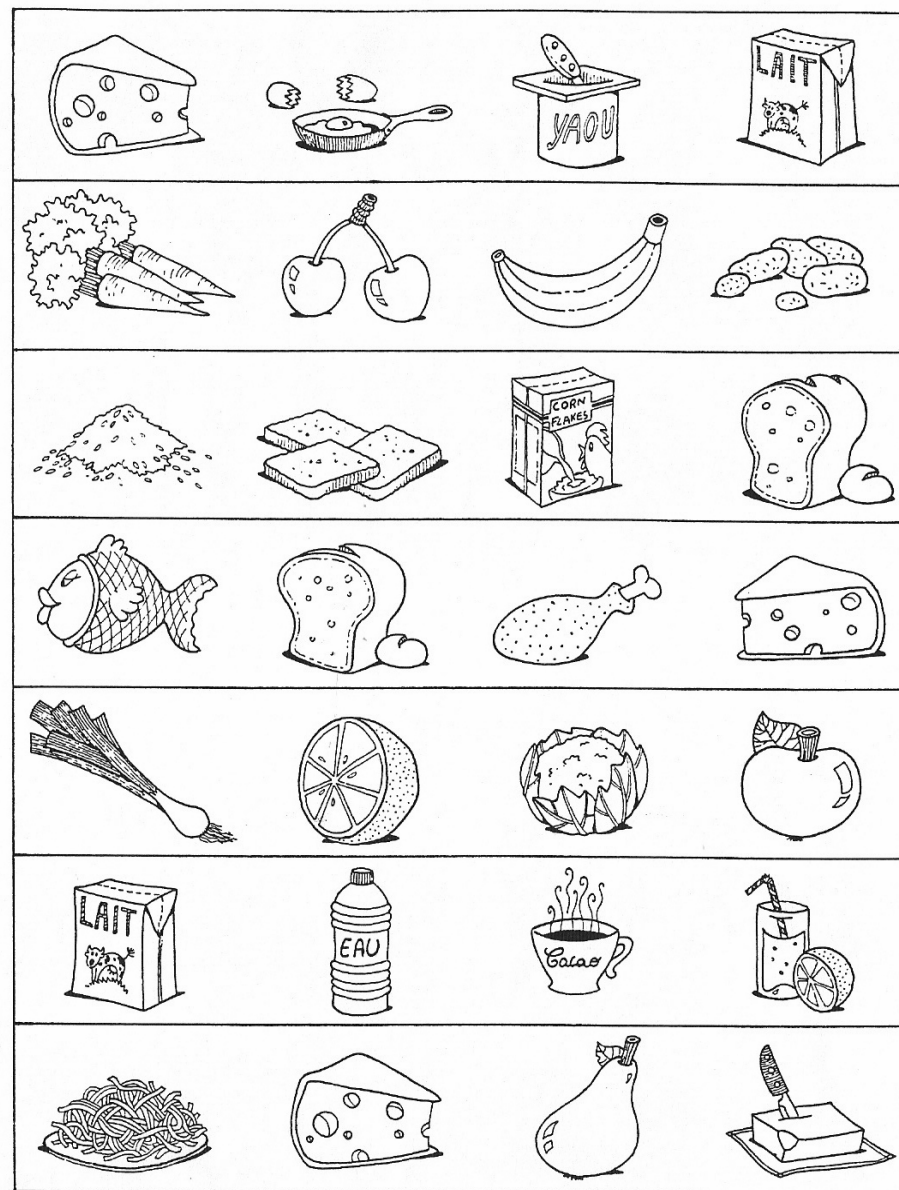
Je suis



Relie par une flèche les éléments qui appartiennent à la même famille d'aliments.

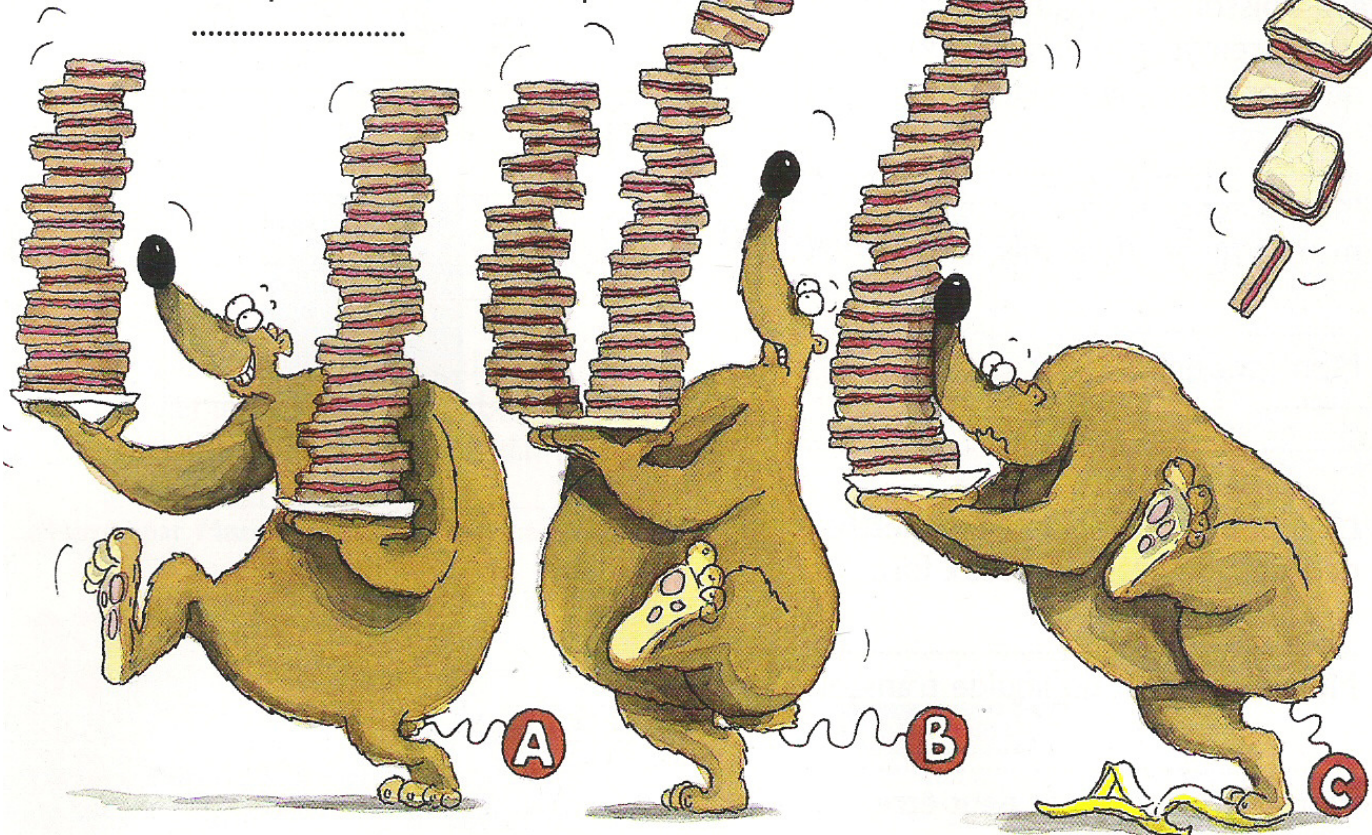


Barre l'intrus ou les intrus (s'il y en a !) qui se sont introduits dans les groupes alimentaires.



Complètement beurrés!

Qui a beurré le plus de tranches de pain?



Tout le monde à table!

Sophie, Mélusine, Samuel, Victor et leurs parents vont déjeuner. A toi de retrouver leur place à table.

Tu dois savoir que:

- Samuel va manger une pomme pour déjeuner.
- Il y a un chaton sous la chaise de Mélusine.
- Sophie est juste en face de Mélusine.
- Maman est à côté de papa.
- Et elle ne boit pas de lait.
- Victor est assis à côté de Samuel.



