

# L'alimentation

## Informations générales



Objectif

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



Auteur



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** : La classification des aliments (40 min)
- **Séance 2** : A quoi servent les aliments? (40 min)

## 1

## La classification des aliments

 Objectif(s) de séance

**- Connaître les catégories d'aliments, leur origine.**

 **40 minutes**  
(3 phases)

### 1. Qu'est-ce que je mange?

 (collectif) | découverte |  **10 min.**

L'enseignante demande aux élèves quels sont les aliments et les boissons qu'ils ont ingérés la veille. Elle note les réponses au tableau.



### 2. Recherche

 (binômes) | recherche |  **10 min.**

L'enseignante demande aux élèves s'il est possible de trier ces aliments.

Elle les laisse chercher en binôme et passe dans les rangs pour aider.

### 3. Mise en commun et institutionnalisation

 (collectif) | mise en commun / institutionnalisation |  **20 min.**

Mise en commun collective.

Institutionnalisation:


Les aliments peuvent être classés en 7 catégories:

- Les produits laitiers
- Les matières grasses
- Les sucres et sucreries
- Les fruits et légumes
- Les viandes, poissons, oeufs
- Les céréales, pomme de terre et légumes secs
- Les boissons


"Regardez j'ai créé une fleur où chaque pétale représente une catégorie d'aliment. Pour la semaine prochaine, j'aimerais que vous découpiez dans des prospectus, des publicités, des aliments que l'on va pouvoir coller sur les pétales."

A quoi servent les aliments?

 Objectif(s) de séance	<p><b>- Comprendre les apports spécifiques des aliments (apport d'énergie : manger pour bouger).</b></p>
 Matériel	<p>- Trace écrite</p>


**1. Réinvestissement**  (collectif) | découverte | 10 min.

Les élèves ont ramené des aliments découpés dans des publicités. Ensemble, les élèves vont les trier et les placer sur la bonne pétale de fleurs. L'enseignante se chargera de les coller afin de réaliser l'affichage.

**2. A quoi servent les aliments?**  (collectif) | mise en commun / institutionnalisation | 20 min.

Notre corps fonctionne un peu comme une voiture. Pour que le moteur de la voiture tourne, que lui faut-il? De l'essence, du carburant. Et bien pour que notre corps fonctionne, il lui faut aussi du carburant qui est amené par les aliments. Il y a différents types d'aliments:

- Les bâtisseurs: ils aident notre corps à se construire (lait, viande)
- Les énergétiques: ils donnent de l'énergie à notre corps (grasses et féculents)
- Les protecteurs: ils protègent notre corps (légumes)

**3. Trace écrite**  (collectif) | mise en commun / institutionnalisation | 10 min.

L'enseignante distribue une trace écrite à trou qui va être remplie collectivement.