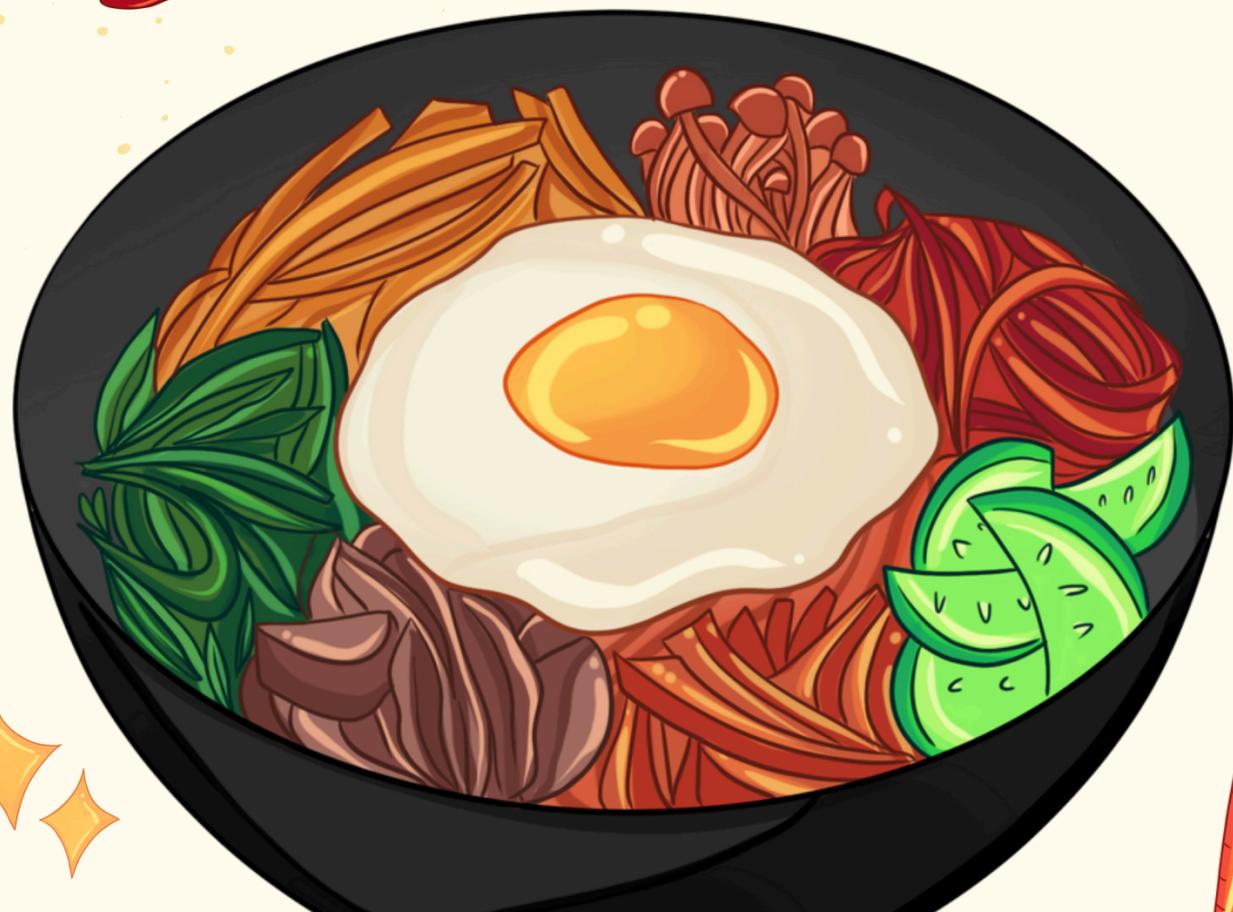
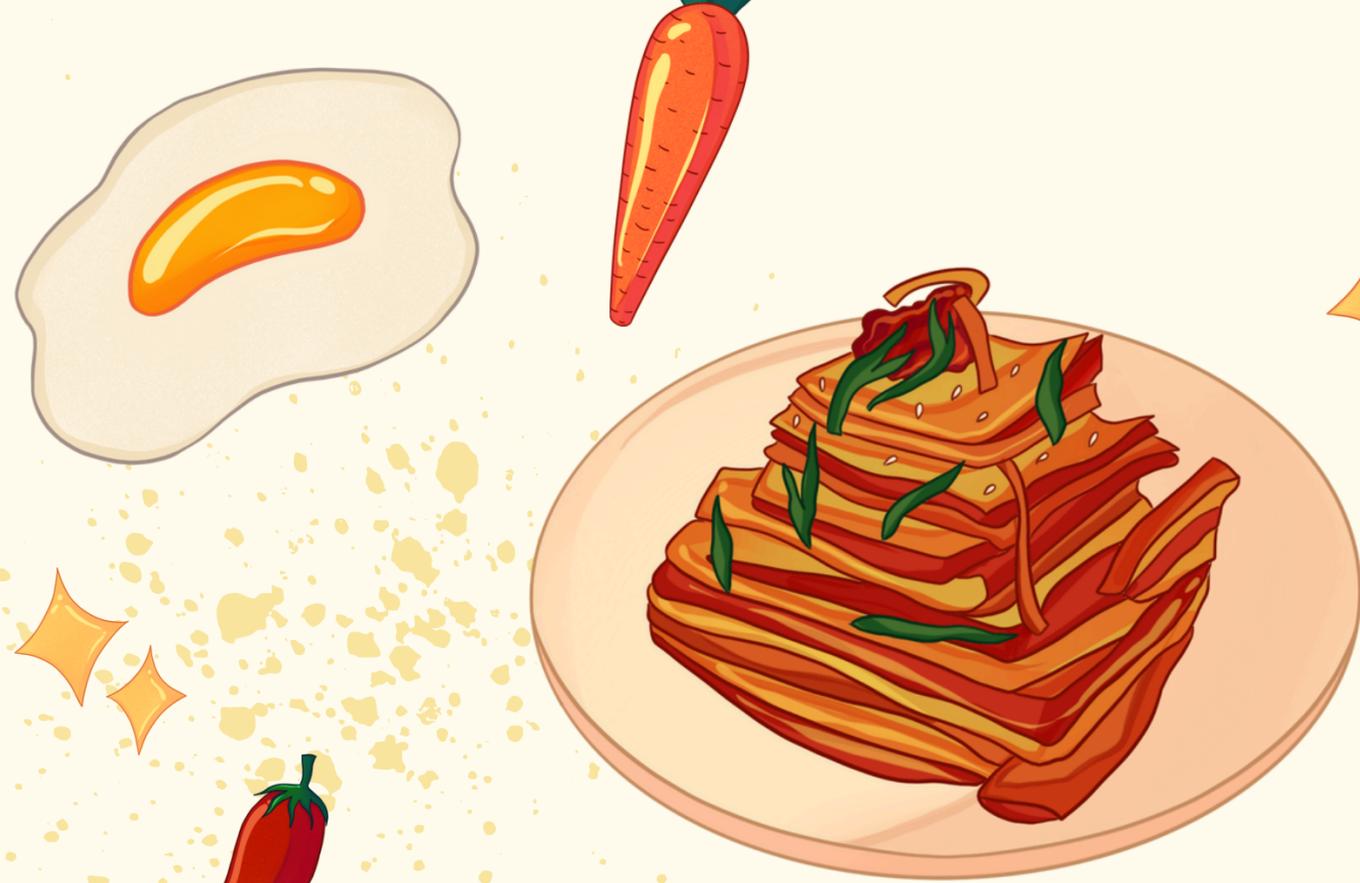


Les besoins nutritionnels



Contextualisation

- Revoir la définition d'un besoin nutritionnel
- Faire un point sur les groupes des aliments



Objectif

Comprendre que nos besoins nutritionnels varient en fonction de plusieurs facteurs (age, activité physique)



Problématique

Comment adapter notre alimentation pour répondre à nos besoins spécifiques ?



Investigation

1) Rappel sur les groupes d'aliments et sur les différents besoins

2) Création de leur propre assiette par groupe de 3 ou 4 en fonction de l'âge et de l'activité physique

3) Mise en commun et discussion



Trace écrite

Notre corps a besoin de différents aliments pour nous apporter de l'énergie. Ce sont les nutriments.



Comment classer les aliments ? cycle 2 – CE133

Objectif notionnel visé : connaître/reconnaître les différentes familles alimentaires.

Problématique : Comment classer les aliments ?

Investigation : Par groupe de 4 leur donner des cartes plastifiées représentant à minima 2 aliments de chaque famille (pas forcément toutes les familles représentées) (aliments simples, non transformés et connus des élèves) – récolter par cette activité leurs conceptions initiales. (10 min)

A la suite de cette activité partir sur un débat commun (10/15 min) intervention du professeur apportant des possibles ajustements.

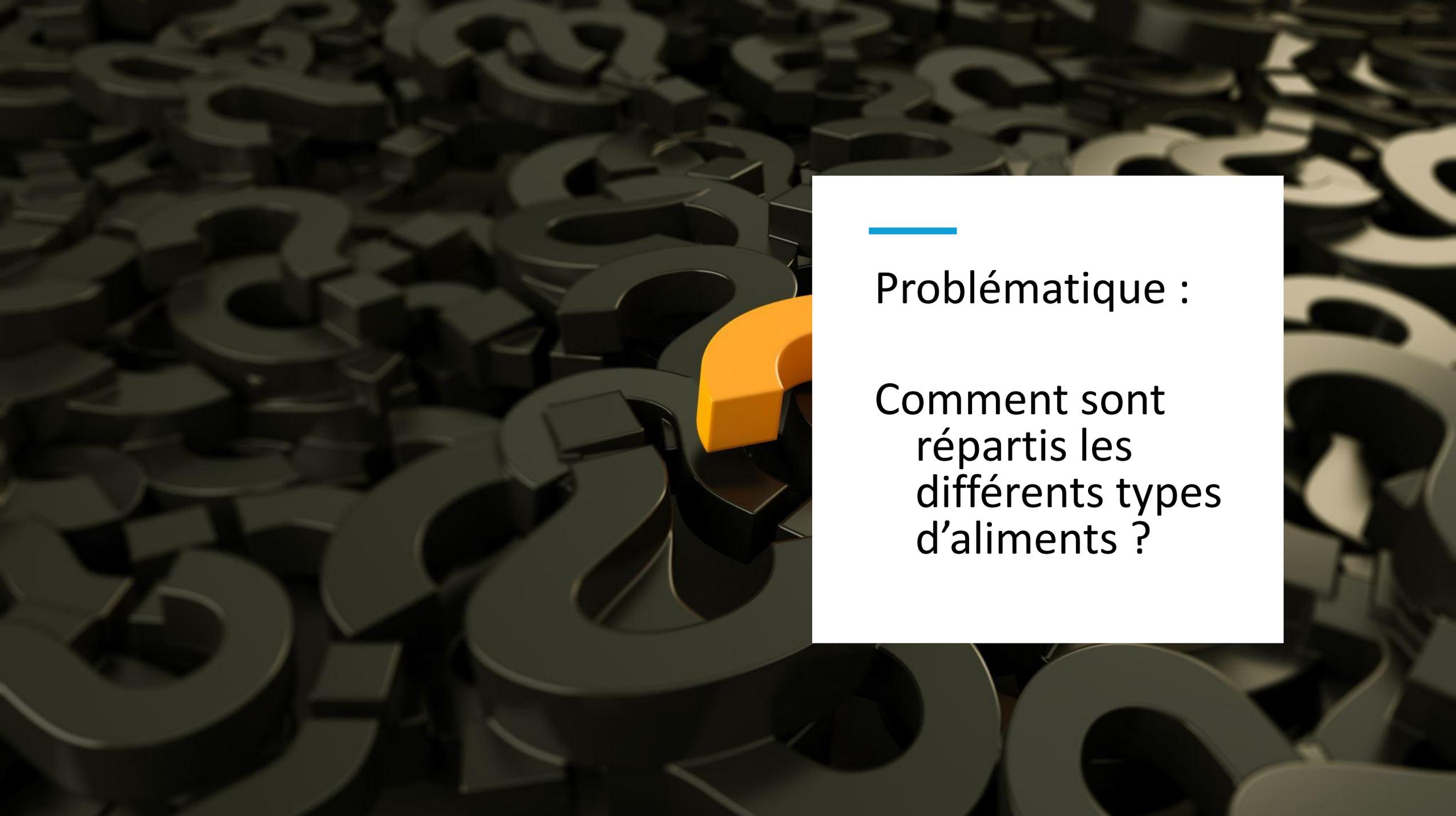
Trace écrite : Distribution d'une fleur représentant les familles d'aliments à compléter par les élèves, adaptabilité de l'activité selon les difficultés avec par exemple avec des étiquettes à replacer (lait -> une image représentant une bouteille de lait) (10 min)



Objectif notionnel visé

Être capable de classer les aliments et de nommer leurs catégories





Problématique :

Comment sont répartis les différents types d'aliments ?



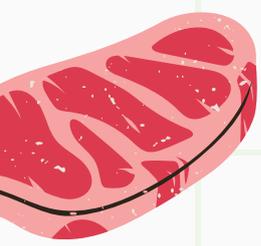
Investigation :

- Objectif
- Problématique
- Conceptions initiales des élèves + hypothèses
- Par groupe de 3, ils doivent répartir toutes les images d'aliments en catégorie et leur donner un nom.
- Mise en commun de la recherche, justifications et échanges



Trace écrite : pyramide des aliments





Ma fiche

de Préparation

Titre : L'origine des aliments | **Enseignement** : Questionner le monde

Séance : 1 | **Cycle** : 2 | **Classe** : CE2

Compétences travaillées/domaines du socle

- Reconnaître des comportements favorables à la santé.
- Mettre en œuvre et apprécier quelques hygiènes de vie.

Objectifs de l'activité :

Connaitre et identifier l'origine des aliments

Durée :

40 MINUTES

Matériel/Ressources :

Images d'aliments de différentes origines

Type d'activité :

Problématique : D'où viennent les aliments ?

Phase 1 : Apporter une boîte de haricots en classe et demander aux élèves d'où viennent les haricots.

Réponses attendues : du magasin, du placard, ...

L'enseignant(e) note au tableau les réponses des élèves et met les élèves sur la piste en posant des questions aux élèves. Distribution du tableau de classification. (Visionner des images de champs, les étapes de récolte de haricots.)

Phase 2 : Par groupe de 4 : classification d'images d'aliments selon leur origine animale ou végétale.

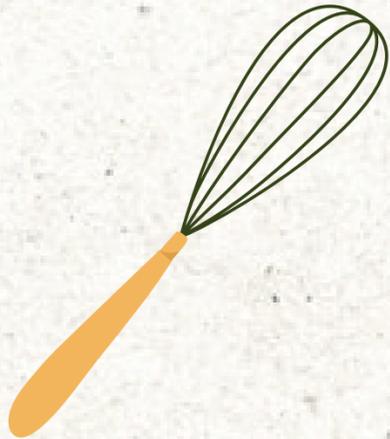
Phase 3 : Bilan, trace écrite : tableau corrigé entre classe entière.





MANGER EQUILIBRE





CYCLE 2



Objectif notionnel visé : Etre capable d'identifier et construire un repas équilibré

Problématique : Qu'est-ce que je dois manger au petit déjeuner pour être en forme toute la journée ?



Programme cycle 2 : **Reconnaître des comportements favorables à sa santé**

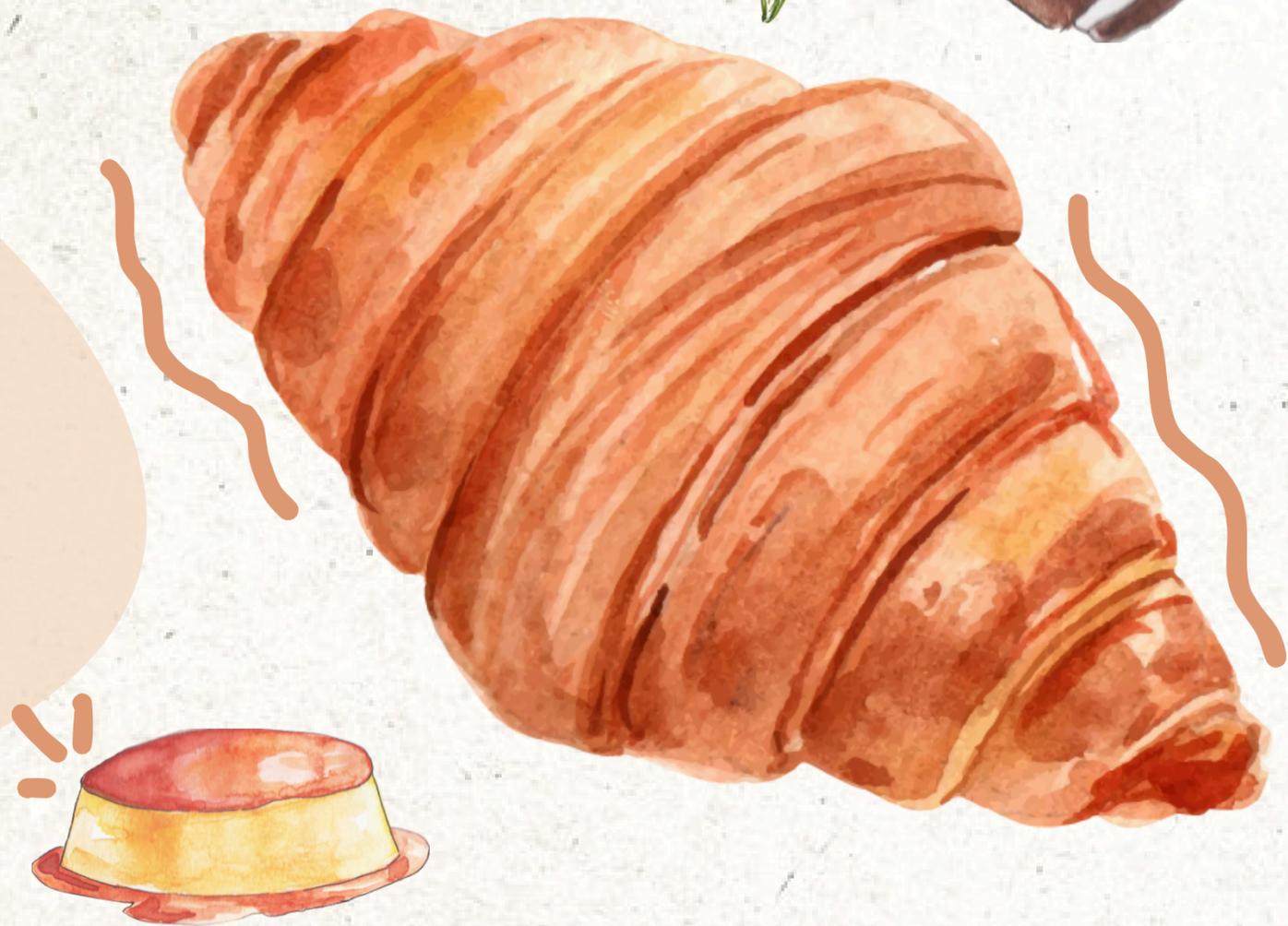
La notion d'équilibre alimentaire (sur un repas, sur une journée, sur la semaine).



PHASE 1: CONCEPTIONS INITIALES

PE : “Aujourd’hui pour mon petit déjeuner, je suis allée à la boulangerie m’acheter un croissant pur beurre, un pain au chocolat, un fondant au chocolat, une quiche, un chocolat chaud supplément chantilly” Qu’en pensez - vous ? Est-ce un bon petit déjeuner?

Réponses attendues des élèves: “Ce n’est pas un bon petit déjeuner, il n’est pas équilibré”



PHASE 1: CONCEPTIONS INITIALES



PE : Alors, qu'avez vous mangé pour votre petit déjeuner ?

Élèves : écrit de leur petit déjeuner sur une feuille / cahier.

PE : Expliquer aux élèves l'importance du petit déjeuner, l'importance de certains aliments lors de ce repas, la notion de "repas équilibré".





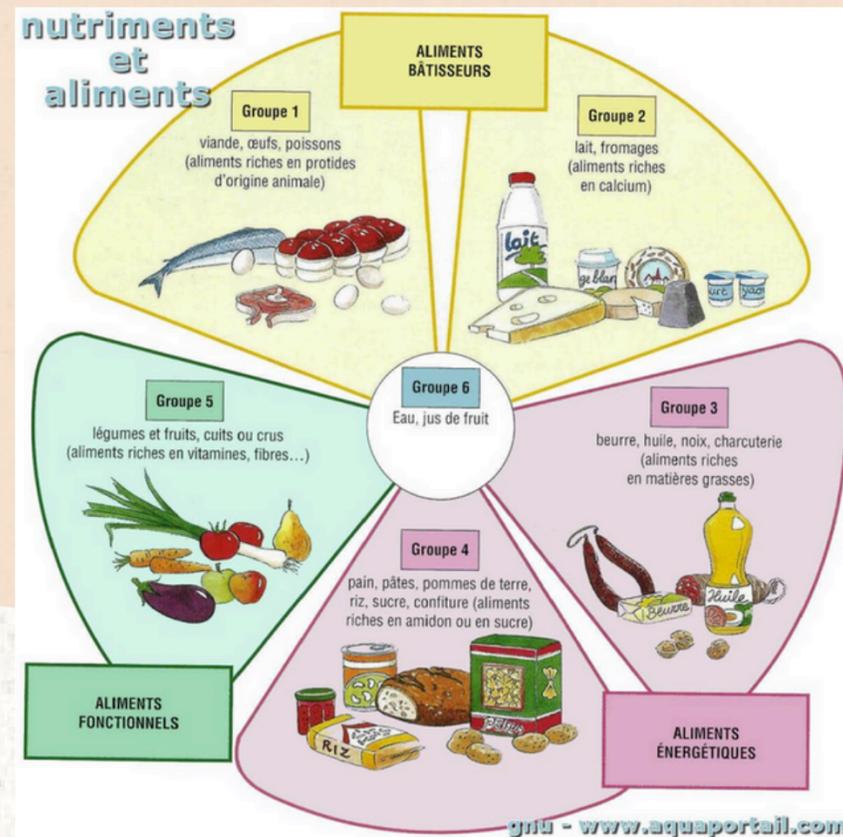
PHASE 2 : CONSTRUIRE LE PETIT DEJEUNER EQUILIBRE



PE : Distribuer à chaque groupe d'élèves (4) la fleur des aliments et nutriments.
Leur demander de construire un petit déjeuner équilibré.

Matériels:

- Feuille avec fleur des aliments et nutriments
- Etiquettes plastifiées avec nom d'aliments



PE: Chaque groupe détermine un porte parole qui me dictera la composition du petit déjeuner élaboré par le groupe entier.

Elevés: réponses

Discussion autour de chaque petit déjeuner élaboré par chaque groupe sur les choix d'aliments notamment
L'objectif est d'élaborer en classe entière à l'aide de leur travail de groupe à un petit déjeuner "idéal" équilibré.



PHASE 3 : CORRECTION DES PETITS DÉJEUNER DES ELEVÉS



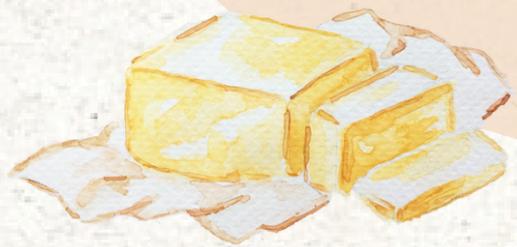
TRACE ÉCRITE



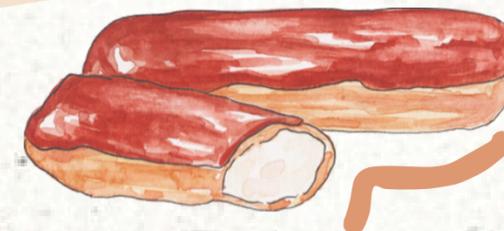
Un repas équilibré doit apporter tous les nutriments essentiels à l'organisme dans les bonnes proportions.

+

Schéma du petit déjeuner "idéal" équilibré élaboré auparavant en classe entière à coller dans leur cahier.

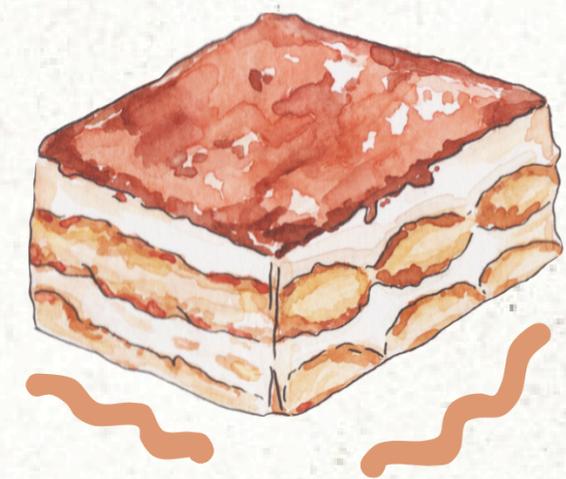


**PHASE 4 : PETIT DEJEUNER
EN CLASSE ENTIERE LE
LENDEMAIN**





**THANK YOU FOR
YOUR ATTENTION**



**QU'EST-CE
QU'UN
REPAS
ÉQUILIBRÉ ?**

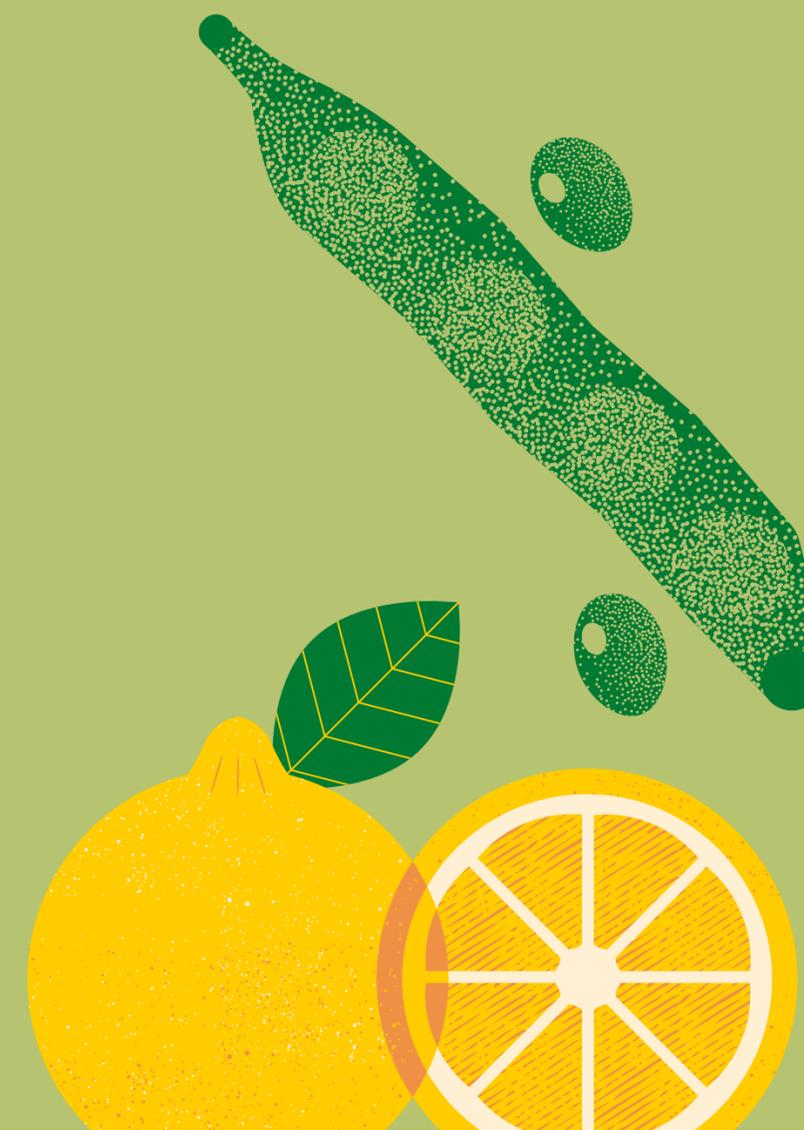


OBJECTIF NOTIONNEL : citer quelques comportements alimentaires et règles d'hygiène favorables à la santé.

Problématique : Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

Modalités	Matériel	Activité
Groupes 4/5	Colle	15 minutes : réaliser un repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter, diner).
Temps : 45 minutes	Bac avec les 7 familles d'aliments	10 minutes : mise en commun. Affichage au tableau de l'ensemble des repas.
		10-15 minutes : trace écrite
		10 minutes : jeu des 7 familles

Investigation



Pour une alimentation équilibrée, il faut manger en quantité suffisante et des aliments variés en fonction de notre âge.

Les protéines	Les féculents	Fruits et légumes	Boissons	Les matières grasses	Les produits laitiers	Les produits sucrés
Viande, oeuf, poisson	Pâtes, riz, semoule, pomme de terre	Haricot, fraise, pomme	Eau	Huile, beurre	Fromage, lait, yaourt	Glace, bonbon, soda

En différenciation : proposer des dessins à coller à la place du texte



~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les matières grasses



~ L'huile ~

Les aliments du groupes

Le beurre - La margarine - La crème liquide
La mayonnaise - La crème fraîche - L'huile

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les fruits



~ La compote ~

Les aliments du groupes

La banane - La fraise - La compote
La pomme - Le jus de fruit - La poire

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les protéines



~ Le poulet ~

Les aliments du groupes

Le jambon - Le steak haché - Le poisson
Les saucisses - Le poulet - Les oeufs

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~

~ JEU DES 7 FAMILLES ~

Les produits laitiers

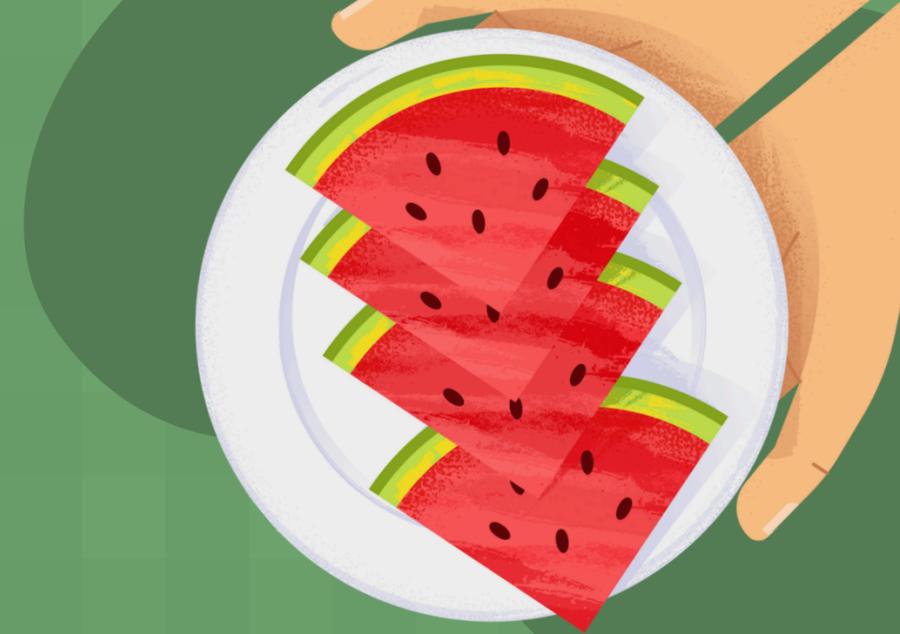


~ Le fromage ~

Les aliments du groupes

Les yaourts - Le fromage
Le chocolat chaud - Le fromage blanc
Le lait - Les petits suisses

WWW.DIETETIQUE-EN-LIGNE.COM ~



UNE JOURNÉE DANS MON ASSIETTE



PRÉREQUIS et OBJECTIFS

Connaître le nom des aliments

Connaître les différentes familles d'aliments

Savoir nommer les repas

Savoir construire un repas équilibré





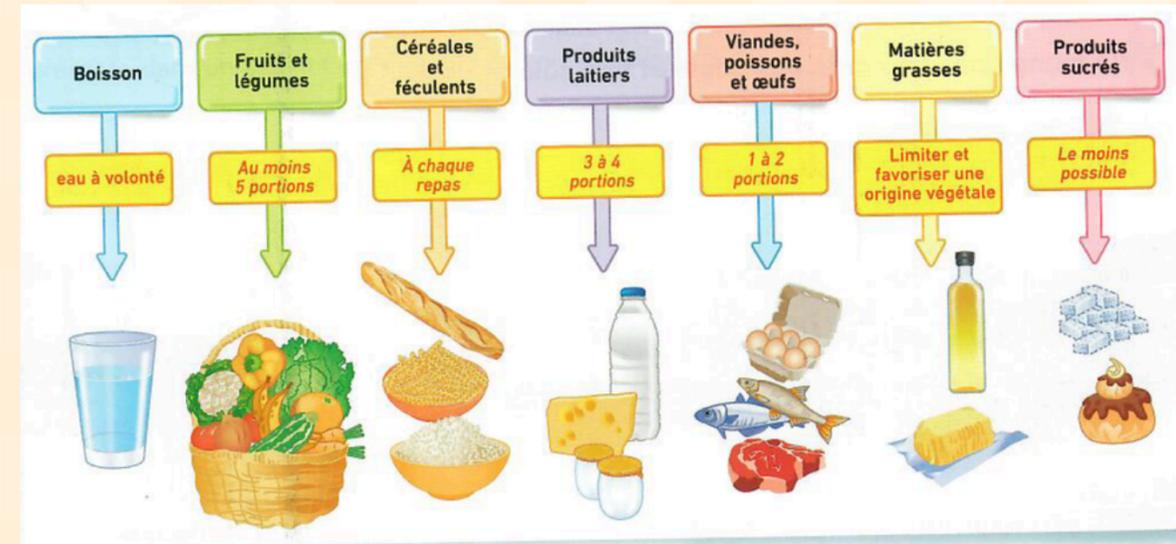
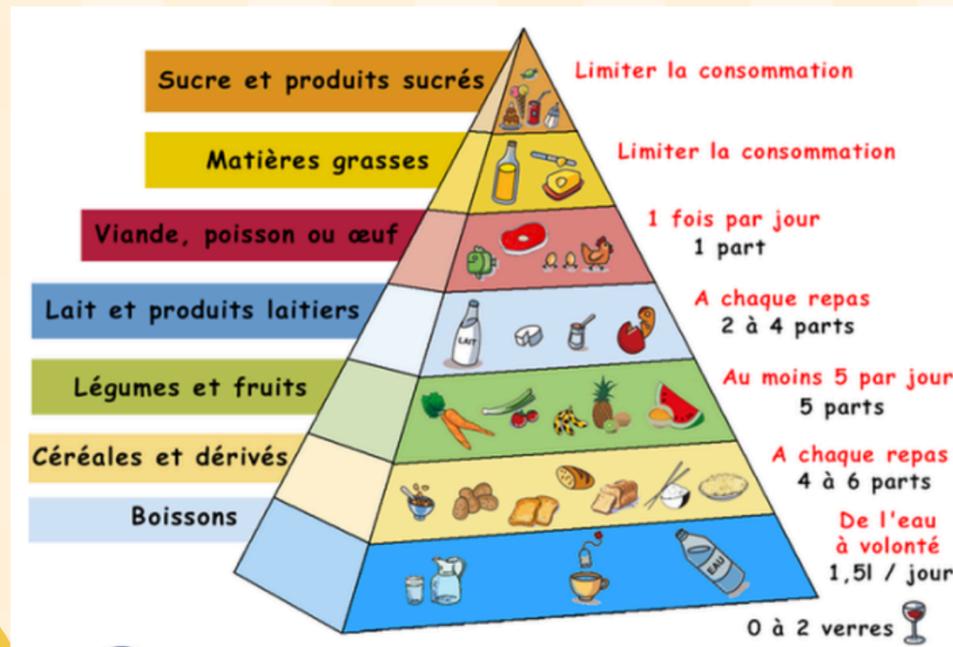
PREMIÈRE PHASE (10 minutes)

L'enseignant distribue une activité d'un menu à compléter. Il interroge les élèves pour vérifier que les aliments proposés équilibre les différents menus. les élèves notent leur réponse sur la feuille et la remplace par un aliment validé par la classe le cas échéant.



DEUXIÈME PHASE (20 MINUTES)

Création d'un repas équilibré par groupes à l'aide des documents et expliquer la notion d'équilibre selon eux.



TROISIÈME PHASE (15 MINUTES)

Mise en commun :

Les différents menus sont affichés au tableau. Les différents élèves le présentent à la classe. L'enseignant les amène à faire référence à l'affiche de la pyramide alimentaire.

Trace écrite :

Pour rester en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée. Il faut manger des aliments variés de chaque Famille en quantité suffisante ni trop, ni trop peu. Il faut limiter les produits sucrés, trop salés et les matières grasses.

