

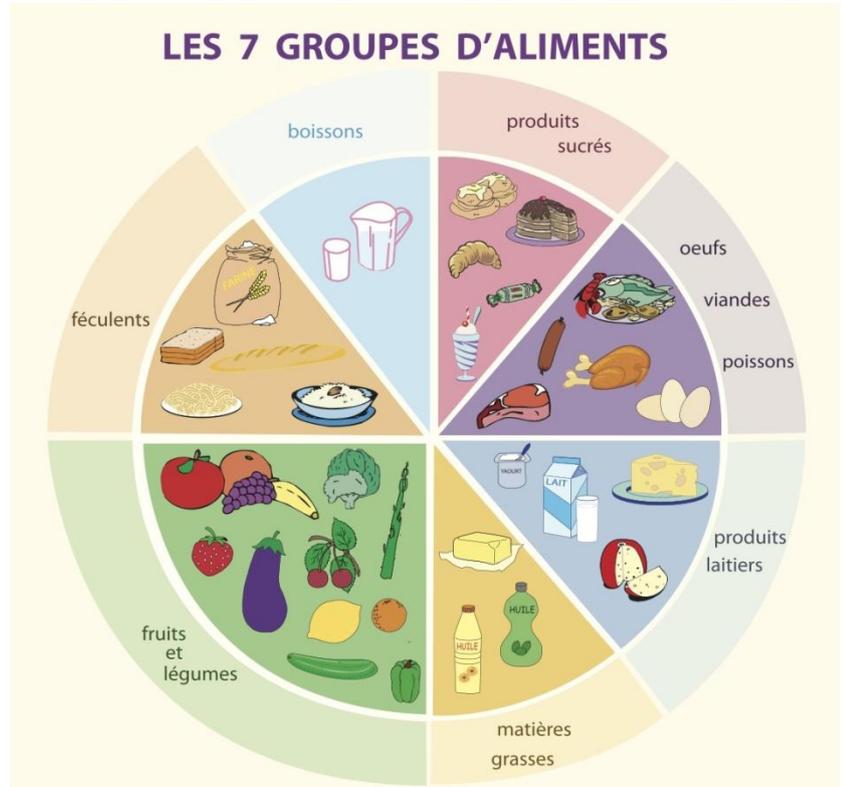


Nutrition et groupes alimentaires

Séance 1 :

La nourriture est indispensable à la vie. Notre alimentation doit être \_\_\_\_\_ . Les menus doivent être \_\_\_\_\_ : il est important de manger de tout mais sans excès et de boire suffisamment.

Les aliments peuvent être classés en \_\_\_\_\_ en fonction de ce qu'ils apportent au corps.



Séance 2 :

L'alimentation permet au corps de bouger, de fonctionner et de se construire et se réparer . Pour chacun de ces trois objectifs, le corps a besoin d'aliments différents.

Pour bouger (marcher, courir), il faut des aliments énergétiques :

- \_\_\_\_\_ (sucre, glace, etc.)
- \_\_\_\_\_ (matières grasses : huile, beurre).

Pour fonctionner (respirer), il faut des aliments protecteurs :

- \_\_\_\_\_ (fruits, jus de fruits)
- \_\_\_\_\_ (calcium, fer, iode)
- \_\_\_\_\_ (légumes, crudités)

Pour se construire et se réparer (grandir, cicatriser), il faut des aliments bâtisseurs :

- \_\_\_\_\_ (viandes, laitages)

Séance 1 : Pourquoi bien se nourrir?Observation du mécanisme de respiration entre élèves :

- Etude des menus de la veille des enfants → diversité
- Tri et rangement des aliments suivant les 7 groupes alimentaires → exercice du réfrigérateur
- Construction d'une trace écrite oralement puis texte à trous :

Trace écrite :

La nourriture est indispensable à la vie. Notre alimentation doit être **variée**. Les menus doivent être **équilibrés** : il est important de manger de tout mais sans excès et de boire suffisamment. Les aliments peuvent être classés en **catégories** en fonction de ce qu'ils apportent au corps.

Séance 2 : Quel aliment pour quel effet?

- exercice sur la composition des aliments
- Construction d'une trace écrite oralement puis texte à trous :

Trace écrite :

L'alimentation permet au corps de bouger, de fonctionner et de se construire et se réparer. Pour chacun de ces trois objectifs, le corps a besoin d'aliments différents.

Bouger	Fonctionner	Se construire, se réparer
(marcher, courir)	(Respirer)	(grandir, cicatriser)
Aliments énergétiques	Aliments protecteurs	Aliments bâtisseurs
<b>Glucides</b> (sucres) <b>Lipides</b> (matières grasses)	<b>Vitamines</b> (jus de fruit) <b>Fibres</b> (légumes) <b>Sels minéraux</b> (calcium, fer, iode)	<b>Protides</b> (viandes, laitages)