

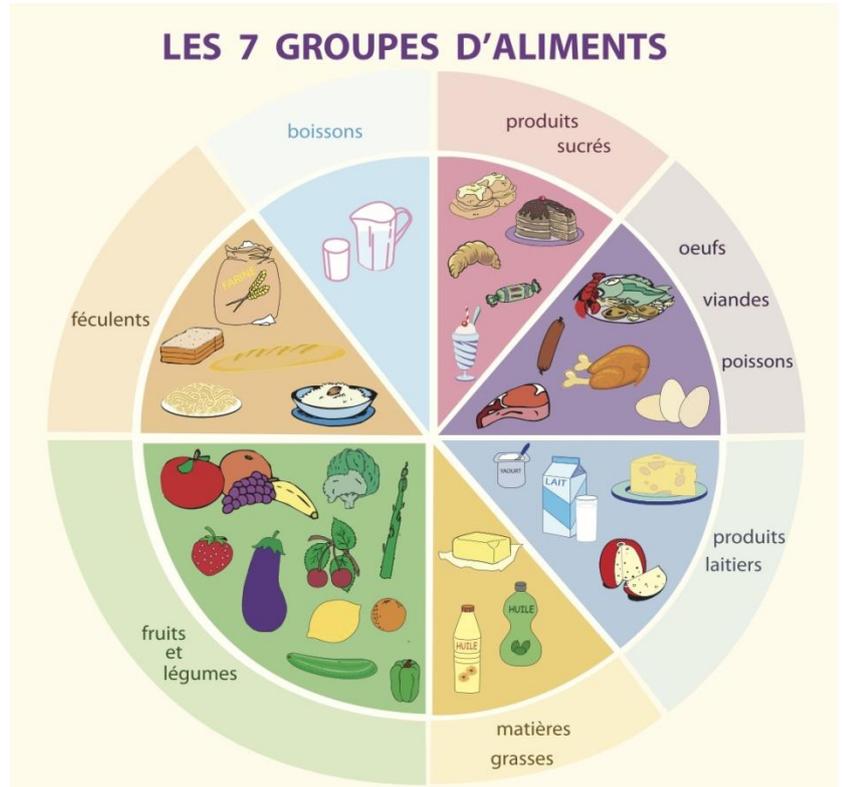


Nutrition et groupes alimentaires

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
Glucides (sucres) Lipides (matières grasses)	Vitamines (jus de fruit) Fibres (légumes) Sels minéraux (calcium, fer, iode)	Protides (viandes, laitages)



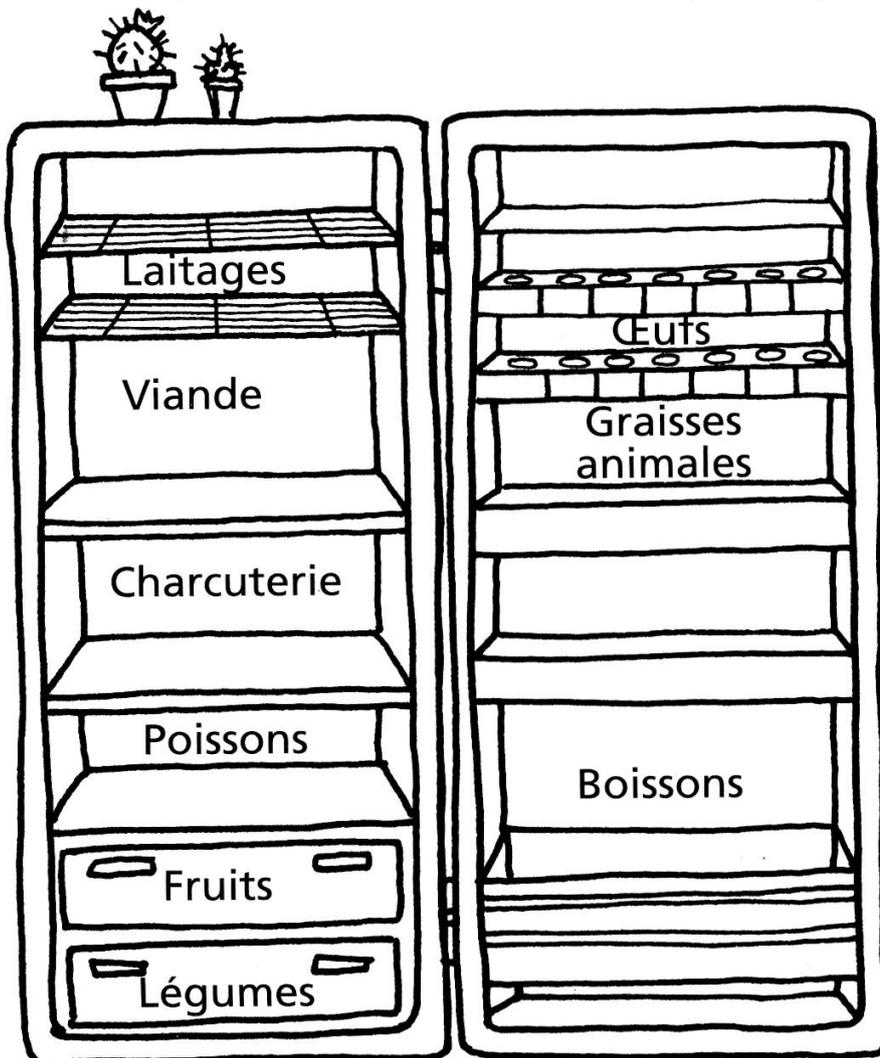
Nutrition et groupes alimentaires

Exercice 1 : Recopie ce que tu as mangé et bu hier soir

Boisson	Entrée	Plat	Fromage	Dessert

Exercice 2 :

- a) Colorie chaque compartiment du réfrigérateur dans une couleur différente.
- b) Colorie chaque aliment de la même couleur que l'étagère dans laquelle il doit être.



- Beurre
- Concombre
- Côtelettes d'agneau
- Courgettes
- Crème fraîche
- Eau
- Fromage de chèvre
- Gruyère
- Jus d'orange
- Lait
- Limonade
- Mortadelle
- Sucre
- Pastèque
- Pâté
- Rôti de porc
- Salade
- Saumon
- Soles
- Yaourts
- Pain



Nutrition et groupes alimentaires

Exercice 3 :

a- Pour chaque aliment, surligne le composant le plus abondant.

<p>Filet de cabillaud Protides : 13,8 g Glucides : 12,6 g Lipides : 0,3 g</p> <p>Haricots verts Protides : 1,5 g Lipides : 0,4 g Fibres : 3,5 g</p> <p>Pomme de terre Protides : 2,5 g Glucides : 22,7 g Lipides : 5,5 g</p>	<p>Pain Protides : 8 g Glucides : 41 g Lipides : 4 g Fibres : 1,3 g Vitamines</p> <p>Steak haché Protides : 16 g Glucides : 1 g Lipides : 15 g</p>	<p>Lait demi écrémé Protides : 3,15 g Glucides : 5 g Lipides : 1,55 g Calcium : 0,12 g</p> <p>Pâtes Protides : 12,5 g Glucides : 55,2 g Matières grasses : 2,5 g</p> <p>Salade Protides : 2,5 g Fibres : 5,3 g Lipides : 0,5 g</p>	<p>Jus d'orange Protides : 0,7 g Sucre : 9 g Fibres : 0,5 g Vitamine C</p> <p>Huile Matières grasses : 100 g</p> <p>*Les fibres et le sucre font partie des glucides.</p>
--	--	---	---

b- Indique maintenant ce que chaque groupe d'aliment apporte le plus à ton organisme .

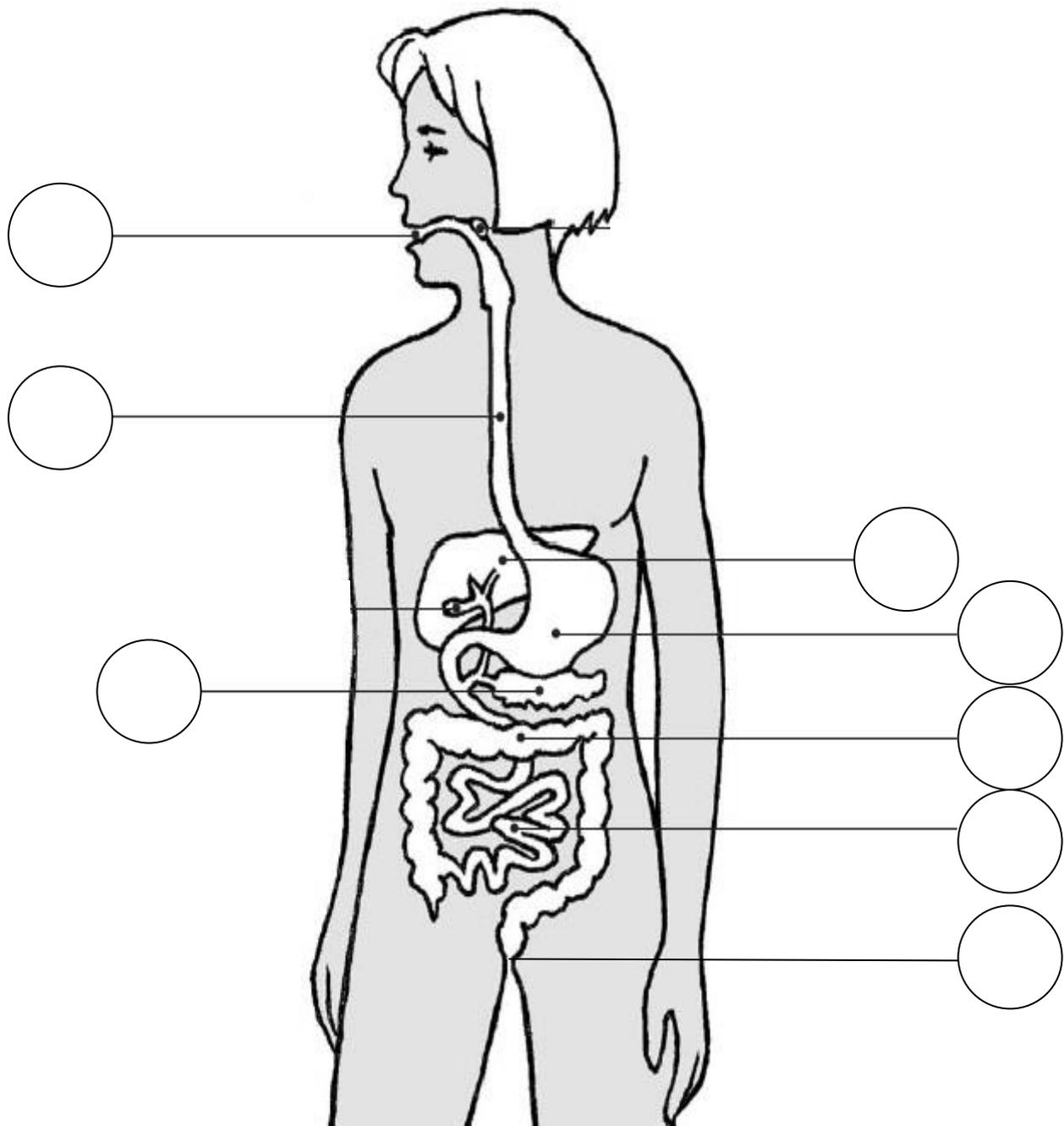
Viandes, Œufs, Poissons	
Lait, Fromages, Produits laitiers	
Pain, céréales, pâtes, Pommes de terre, Légumes secs	
Beurre, huile, Fruits secs (noix, pistaches,...)	
Légumes, Fruits	
Eau, Jus de fruits	
Produits sucrés	

Le trajet des aliments dans le corps

Nous avalons les aliments par la bouche et nous rejetons les déchets par l'anus. A l'intérieur de notre corps, les aliments sont poussés par des _____ tout le long du _____.

Que deviennent les aliments dans le corps?

Le tube digestif est composé de plusieurs éléments dont chacun a un rôle précis :





Le trajet des aliments dans le corps

a) la bouche

Les dents broient et déchirent les aliments. On parle de _____
_____. La salive commence à les transformer en bouillie. On parle de _____
_____.

b) L'œsophage

Il fait avancer les aliments écrasés (bol alimentaire) vers l'estomac.

c) L'estomac

Il mélange les aliments avec des _____ qui les transforment en _____
_____.

d) L'intestin grêle

Les nutriments passent dans un long tuyau (qui peut faire _____ mètres) qui
traversent alors la paroi pour passer dans le sang qui nourrit alors tous les _____
_____ et les _____. Ils sont transformés par les sucs _____
(7) et du _____ (8).

e) Les reins

Ils filtrent le sang qui revient d'avoir alimenté les organes et les muscles. Les déchets et
l'excédent d'eau sont stockés dans la vessie, puis éliminés sous forme d'urine.

f) le gros intestin

Le gros intestin reçoit les aliments non digérés (appelés selles ou _____) qui
seront rejetés par _____.

Le trajet des aliments dans le corps

Séance 3 et 4 : Quel est le trajet des aliments dans le corps ?

- Recensement des représentations des élèves
- Exercices : lecture documentaire - questionnaire
- Construction d'une trace écrite :
- Annotation du schéma à apprendre

Trace écrite :

Nous avalons les aliments par la bouche et nous rejetons les déchets par l'anus. A l'intérieur de notre corps, les aliments sont poussés par des contractions tout le long du tube digestif.

Que deviennent les aliments dans le corps?

Le tube digestif est composé de plusieurs éléments dont chacun a un rôle précis :

1) la bouche

Les dents broient et déchirent les aliments. On parle de **transformation mécanique**.

La salive commence à les transformer en bouillie. On parle de **transformation chimique**.

2) L'œsophage

Il fait avancer les aliments écrasés (bol alimentaire) vers l'estomac.

3) L'estomac

Il mélange les aliments avec des **sucs gastriques** qui les transforment en nutriments .

4) L'intestin grêle

Les nutriments passent dans un long tuyau (qui peut faire **6** mètres) et traversent alors la paroi pour passer dans le sang qui nourrit alors tous les **organes** et les **muscles**. Ils sont transformés par les sucs du **pancréas** (7) et du **foie** (8).

Les reins

Ils filtrent le sang qui revient d'avoir alimenté les organes et les muscles. Les déchets et l'excédent d'eau sont stockés dans la vessie, puis éliminés sous forme d'urine.

5) le gros intestin

Le gros intestin reçoit les aliments non digérés (que l'on appelle selles ou **excréments**) qui seront rejetés par l'**anus** (6).

Schéma du tube digestif

**Document
Enseignant**

Le tube digestif est composé de plusieurs éléments dont chacun a un rôle précis :

