

SEQUENCE 4 : LES BESOINS ET LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

CM1 CM2							
	<p><u>Compétences</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Appréhender nos comportements alimentaires à partir d'une enquête - Distinguer apports discontinus et besoins continus - Connaître les différentes catégories d'aliments et leurs apports : qualité et quantité - Etablir une relation entre activité, âge, conditions de l'environnement et besoins de l'organisme - Avoir une bonne hygiène alimentaire 						
Séances	Objectifs	Déroulement	Matériel				
S1	<p>Appréhender nos comportements alimentaires à partir d'une enquête</p> <p>Distinguer apports discontinus et besoins continus</p>	<p><u>Mise en route</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - annonce objectifs + "de quoi a besoin notre corps pour fonctionner?" - recueil des RI - Faire émerger <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">apports continus</td> <td style="padding: 5px;">apports discontinus</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - oxygène - eau (perte quotidienne, 60% de notre corps) </td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> - repas </td> </tr> </table> <p>- de quoi se composent vos repas du matin, midi, goûter, soir? on va mener l'enquête pendant 1 semaine</p> <p><u>Recherche</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distribuer en A3 la fiche élève 1: les élèves en prennent connaissance et compléter l'exemple du mardi midi (cantine), peuvent remplir mardi matin + lundi <p><u>TE</u></p>	apports continus	apports discontinus	<ul style="list-style-type: none"> - oxygène - eau (perte quotidienne, 60% de notre corps) 	<ul style="list-style-type: none"> - repas 	fiche élève 1 enquête
apports continus	apports discontinus						
<ul style="list-style-type: none"> - oxygène - eau (perte quotidienne, 60% de notre corps) 	<ul style="list-style-type: none"> - repas 						
S2	<p>Connaître les catégories d'aliments et leurs apports: qualité et quantité</p>	<p><u>Mise en route</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Recenser ce qu'ils ont mangé à la cantine - Comment pouvons-nous classer ces aliments? A quoi sert chaque catégorie d'aliments pour notre corps? - Recueil des RI: fruits, légumes, viande, poisson... Je les classe par famille <p><u>Recherche</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes de 3 + 1 groupe de 4= 4 groupes avec 3 enquêtes + 1 groupe avec 4 enquêtes 	<p>feuilles A4</p> <p>fiche documentaire 1</p> <p>fiche élève 2</p>				

		<ul style="list-style-type: none"> - feuilles A4 par groupe correspondant aux familles d'aliments: ils doivent classer les aliments par famille - Mise en commun et justif du classement : J'explique que les nutritionnistes classe les aliments en 7 familles - Distribuer fiche doc 1: commenter + les élèves vérifient leur classement - Fiche élève 2 à compléter <p><u>TE</u></p>					
S3	<p>Etablir une relation entre âge, activité, conditions de l'environnement et besoins de l'organisme</p> <p>Avoir une bonne hygiène alimentaire</p>	<p><u>Mise en route</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappel des 7 familles d'aliments - Interrogation : <i>Est-ce que nos besoins alimentaires sont les mêmes pour chacun d'entre nous ? Est-ce qu'ils varient et pour quelles raisons ? Si oui, quels sont les risques d'une alimentation déséquilibrée ?</i> - Recueil des RI (alimentation bébé = lait > petits pots ; journée à jouer dehors = très faim ; manger varier car chaque aliment apporte des choses différentes au corps...) → Souligner qu'en fonction de l'âge et de l'activité, les besoins alimentaires changent → Classer leur RI en un tableau <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Pourquoi avoir une alimentation variée</td> <td style="width: 50%;">Risques d'une alimentation déséquilibrée</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p><u>Recherche</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir de la « Pyramide du régime méditerranéen » (voir diapo 9), les élèves découvrent le régime alimentaire recommandé par l'OMS et remplissent la fiche élève « Le régime méditerranéen ». - Mise en commun <p><u>TE</u></p>	Pourquoi avoir une alimentation variée	Risques d'une alimentation déséquilibrée			<p>fiche documentaire 2</p> <p>diapo</p> <p>fiche élève « Le régime méditerranéen »</p>
Pourquoi avoir une alimentation variée	Risques d'une alimentation déséquilibrée						
S4/5	<p>Lire une étiquette d'emballage pour comprendre ce que contient un produit</p> <p>Avoir une bonne hygiène alimentaire</p>	<p><u>Mise en route</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Que deviennent les aliments une fois ingérés ? <i>Ils sont digérés et ils sont transformés en nutriments. Un nutriment est la matière contenue dans un aliment qui permet à notre corps de fonctionner. On trouve les nutriments sur les étiquettes des aliments : est-ce que vous en connaissez ? si les élèves ne mentionnent rien, passer à la diapo.</i> <i>Après avoir catégorisé les familles d'aliments en fonction de leur apport, nous allons nous intéresser justement à ce qu'apporte chaque famille d'aliment.</i> - Etude collective de l'étiquette du produit Mars® 	<p>fiche doc « aliments, nutriments »</p> <p>fiche de questions</p> <p>emballages alimentaires</p> <p>S4 tableau emballages</p>				

		<p>Recherche</p> <p><u>1. Aliments et nutriments</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Lire la fiche doc sur les nutriments et remplir par 2 la fiche « aliments, nutriments »- mise en commun <p><u>2. Lire des étiquettes d'emballages</u></p> <ul style="list-style-type: none">- par 2 ou 3, choisir 5 emballages et remplir le tableau d'informations- Mise en commun <p>TE</p>	
S6		Eval	