



# Fiche pédagogique Wapiti 294 / sept 2011

**Les familles d'aliments** | Pour manger équilibré, il faut manger de tout !  
Chaque jour, ton alimentation doit t'apporter ce dont ton corps a besoin pour fonctionner.  
Apprends à reconnaître chaque famille d'aliments...

**Les féculents**

- Pâtes, riz, semoule, céréales, pain, biscuits, etc.
- Ce sont les sources des sucres lents. Ils fournissent de l'énergie à ton corps pendant plusieurs heures. Très utiles avant de faire du sport, par exemple !
- 3 à 4 parts par jour

**Les produits sucrés**

- Sodas, jus de fruits, bonbons, pain à tartiner, sucre, miel, chocolat, etc.
- Ce sont les sucres rapides, qui libèrent de l'énergie très vite mais pendant peu de temps.
- à éviter de temps en temps, juste pour le plaisir !

**Les protéines**

- Viandes, poissons et œufs
- Elles sont indispensables à la construction de nos muscles et des os, et sont une source de calcium, de fer et de vitamines.
- 3 fois à parts par jour

**L'eau**

- Eau de robinet, eaux minérales
- Le corps humain est composé de 70 % d'eau, autant dire qu'elle est indispensable !
- Il faut boire au moins 1 litre d'eau par jour, soit à peu près 8 verres.
- Tous les aliments contiennent de l'eau, tu participes à apporter au corps l'eau dont il a besoin.

**Les matières grasses**

- Beurre, huiles, margarine
- Les graisses fournissent au corps de l'énergie et des éléments indispensables à la composition des cellules et du tissu nerveux, par exemple.
- Il faut en manger peu.
- ⚠ Les graisses sont cachées partout ! Dans le chocolat, le fromage, les saucis, les produits frits, les hamburgers, la charcuterie, etc.

**Les légumes et les fruits**

- Laitue, carottes, poireaux, choux, mais aussi pommes, poires, fraises, oranges, et bien d'autres encore !
- Les fruits et les légumes fournissent des cellules de ton corps des vitamines et des minéraux. Ils sont aussi riches en fibres, qui facilitent la digestion.
- 3 à 4 parts par jour

**Les laitages**

- Lait, yaourts, fromages
- Les produits laitiers fournissent le calcium dont les os ont besoin pour se développer, mais aussi des protéines, des vitamines et des minéraux. On ne peut pas s'en passer quand on grandit !
- 3 à 4 parts par jour

**P** Protéides = Ce sont les protéines, des aliments qui servent à construire les cellules.

**C** Glucides = Ce sont les sucres, produits sucrés ou féculents, des aliments énergétiques.

**L** Lipides = Ce sont les graisses ou matières grasses, des aliments très énergétiques. Ils sont indispensables au fonctionnement de ton corps.

**M** Minéraux = Éléments nutritifs non organiques comme le calcium, le sodium, etc.

**D** Chalcidivements = Éléments présents en toute petite quantité dans le corps, comme le zinc ou le cuivre.

**V** Vitamines = Substances apportées par les aliments et indispensables pour être en bonne santé.

**Équilibre** = Excès de poids. L'équilibre survient quand on absorbe plus d'énergie qu'on en dépense. En bref, quand on mange trop sans faire de sport.

**Pour composer un repas équilibré, fais attention à te sau :**

- 3 parts de fruits et légumes
- 1 part de laitage
- 1 part de protéides
- 1 part de féculents
- Eau
- Si tu es végétarien : des légumes, des céréales.

Les familles d'aliments

## 1) Référence aux programmes

### 1. Sciences expérimentales

- Actions bénéfiques ou nocives de nos comportements dans le domaine de l'alimentation.

### 2. Lecture, écriture, langue orale

- Lire silencieusement un texte documentaire et le comprendre.

### 3. Compétences du socle commun

- Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie.
- Pratiquer une démarche d'investigation: observer, conclure

## 2) Niveau de formulation du savoir

Les aliments bâtisseurs fournissent de la matière, les aliments énergétiques de l' énergie et les autres protègent et régulent le fonctionnement des organes. C'est pourquoi nous devons avoir une alimentation diversifiée.

## 3) Pré-requis et place dans la progression

- S'être interrogé sur « Pourquoi faut-il se nourrir? »
- Notion d'origine animale ou végétale des aliments.

## 4) Matériel et outils

- Poster wapiti (s'il y a possibilité de le projeter, c'est souhaitable)
- Photocopies du poster pour les élèves et document de recherche (S1)
- Catalogues publicitaires alimentaires (S2)
- Matériel d'expérimentation (S3)

5) Séances  
1. Séance 1

|  | Déroulement et activités  | Compétences   |
|--|---|---|
| <p><b>Individuel</b><br/>6 à 8 minutes</p>                 | <p>Notre question: « On nous dit qu'il faut manger de tout: les aliments apportent-ils des choses différentes à notre corps? »<br/>Chacun produit un écrit personnel de travail, pour répondre: « Ce que je crois »</p>   | <p>Formuler ses représentations par écrit</p>   |
| <p><b>Groupe-classe</b><br/><b>Oral</b><br/>10 minutes</p> | <p>Mise en commun .<br/>Il est souhaitable qu'il y ait un temps pour le maître entre ces 2 phases, de façon à ce qu'il prenne connaissance de tout ce qui a été écrit.<br/>Les propositions sont listées par écrit. Un début de débat peut commencer à s'instaurer si les élèves réagissent, mais le maître ne doit en aucun cas trancher à ce stade de la séance. Les propositions peuvent être classées, regroupées. Le but n'est pas de reconstituer la classification des nutritionnistes, objet de la découverte qui suit.</p> | <p>Ecouter et prendre en compte ce qui a été dit</p>  |
| <p><b>Petit groupe</b><br/>15 minutes</p>                  | <p>Distribution du poster photocopié et des documents d'aide à la recherche<br/>Travail en groupes de 2 à 4 élèves.<br/>Production d'un écrit destiné à commencer à structurer le savoir et à soutenir la mémoire à court terme (support pour la mise en commun).</p>   | <p>Lire silencieusement un texte documentaire<br/>Répondre à des questions sur ce texte</p> |
| <p><b>Groupe-classe</b><br/><b>Oral</b><br/>10 minutes</p> | <p>Mise en commun. Celle-ci doit conduire à dégager le fait qu'il y ait 7 groupes d'aliments, tous indispensables sauf les produits sucrés, et que chaque famille d'aliments apporte des choses utiles à notre corps.</p>   |   |

## 2. Séance 2

|  | Déroulement et activités  | Compétences   |
|--|---|---|
| <b>Groupe classe<br/>3 minutes</b>           | <b><u>Préalable éventuel:</u> demander aux élèves d'amener des publicités de super-marché.<br/>« Vous allez devoir composer des repas équilibrés ».</b><br>Faire prendre le matériel. Préciser la consigne de présentation (titre, collage, disposition, légende...) et de codage ( couleur ou nom de la famille...)                      |   |
| <b>Individuel<br/>15 minutes</b>             | Les élèves choisissent les aliments, découpent et collent, écrivent le nom des aliments et de leur famille, vérifient qu'ils ont bien le nombre de parts.<br>Le maître assure l'étayage pour ceux qui en ont besoin. Il fait formuler le pourquoi des choix, si nécessaire.   | Prendre conscience de ce qu'est une alimentation équilibrée<br>Présenter un travail |
| <b>Groupe-classe<br/>Oral<br/>15 minutes</b> | Mise en commun. Le maître choisit quelques menus à soumettre à toute la classe, équilibrés ou pas. L'objectif est de déclencher un débat argumenté.<br>En particulier on pourra s'interroger sur les aliments complexes, type plats préparés: quels groupes? En quelles proportions? Les menus non équilibrés le seront à cette occasion. | Exprimer et justifier oralement un accord ou un désaccord                           |
| <b>Individuel<br/>10 minutes</b>             | Retour sur leurs menus, qu'ils modifient si besoin, suite au débat.<br>Trace écrite   |   |

### 3. Séance 3

- **Matériel:** Echantillons d'aliments préparés (dont vinaigre, fruit gras, banane...)

Carrés de papier blanc découpés

Couteau plastique ou spatule

Papier pour protéger les tables et pour essuyer

|  | Déroulement et activités   | Compétences   |
|--|--|---|
| <b>Groupe classe<br/>10 minutes</b>              | <p><b>Notre question: « Aliment gras ou pas, comment faire pour savoir? »</b></p> <p><b>Un recueil des aliments que les élèves pensent gras est établi.</b></p> <p><b>Comment pourrions-nous faire pour le vérifier? L'expérience à réaliser consiste à frotter l'aliment sur du papier; s'il devient translucide, alors l'aliment contient de la matière grasse. Cette lecture doit se faire une fois le papier séché. Les élèves peuvent penser à ce principe de la « tache ».</b></p> |   |
| <b>Petit groupe<br/>15 minutes</b>               | <p><b>Mise en groupe. Ecriture individuelle de la question et du protocole.</b></p> <p><b>Les élèves testent les aliments l'un après l'autre. Ils écrivent au fur et à mesure le nom de l'aliment et collent le papier test.</b></p> <p><b>Ils concluent: « Les aliments qui sont gras:..... » et « Je sais qu'ils sont gras parce que..... »</b></p>  | <b>Pratiquer une démarche d'investigation: observer, conclure</b> |
| <b>Groupe-classe<br/>Oral<br/>7 – 10 minutes</b> | <b>Mise en commun. Réactions.</b>  |   |

### 3. Prolongements possibles

- Travailler sur la variation des besoins en fonction de l'âge et de l'activité physique (conseillé, cf manuels scolaires)
- Travailler sur la malnutrition
- Travailler sur l'alimentation au cours des âges, ou dans différentes parties du monde

**Documents pour guider la recherche (S1)**

**Notre question:« On nous dit qu'il faut manger de tout: les aliments apportent-ils des choses différentes à notre corps? »**  
**Je recherche**

**1) On peut classer les aliments en 3 colonnes, selon ce qu'ils apportent à notre corps. Complète le tableau ci-dessous.**

| <b>Aliments qui apportent de l'énergie</b> | <b>Aliments qui servent à construire notre corps</b> | <b>Autres aliments</b> |
|--|--|------------------------|
| .....                                      | .....  | .....                  |
| .....                                      | .....  | .....                  |
| .....                                      | .....  | .....                  |

**2) Les produits sucrés apportent de l'énergie. Alors pourquoi ne faut-il pas en manger pour composer un repas équilibré?**

.....  
.....  
.....

**3) Dans quels aliments trouve-t-on de la matière grasse?**

.....  
.....

**4) Pourquoi ne faut-il pas manger trop d'aliments gras?**

.....  
.....  
.....

**5) Quelle famille d'aliments aident à bien digérer?**

.....

**6) Quelle famille d'aliments contient des oligoéléments?**

.....

**7) Pourquoi doit-on boire de l'eau?**

.....  
.....

## 7) Corrigé proposé

**Notre question:« On nous dit qu'il faut manger de tout: les aliments apportent-ils des choses différentes à notre corps? »**

### Je recherche

**1) On peut classer les aliments en 3 colonnes, selon ce qu'ils apportent à notre corps. Complète le tableau ci-dessous.**

| <b>Aliments qui apportent de l'énergie</b>                      | <b>Aliments qui servent à construire notre corps</b> | <b>Autres aliments</b>              |
|---|--|-------------------------------------|
| <b>Les féculents, les produits sucrés, les matières grasses</b> | <b>Les protéines, les laitages</b>                   | <b>Les fruits et légumes, l'eau</b> |

**2) Les produits sucrés apportent de l'énergie. Alors pourquoi ne faut-il pas en manger pour composer un repas équilibré?**

**L'énergie apportée par les produits sucrés est libérée très rapidement, pendant très peu de temps; c'est pour cela qu'ils ne font pas partie d'un repas équilibré.**

**3) Dans quels aliments trouve-t-on de la matière grasse?**

**Il y a de la matière grasse dans le beurre, l'huile, la margarine, le gras de viande, la charcuterie, le fromage, les frites...mais aussi dans beaucoup d'autres aliments.**

**4) Pourquoi ne faut-il pas manger trop d'aliments gras?**

**Les aliments gras sont ceux qui apportent le plus d'énergie. Si on en consomme trop, on risque l'obésité, surtout si on ne fait pas assez de sport.**

**5) Quelle famille d'aliments aident à bien digérer?**

**Les fruits et légumes aident à bien digérer, grâce aux fibres qu'ils contiennent.**

**6) Quelle famille d'aliments contient des oligoéléments?**

**Les fruits et légumes contiennent des oligoéléments.**

**7) Pourquoi doit-on boire de l'eau?**

**Nous devons boire au moins 1 litre d'eau par jour car notre corps est composé de 70% d'eau (pour 100g de notre corps, il y a 70g d'eau)**