



## But et intérêt de l'activité

- S'amuser sur le thème de l'alimentation.
- Découvrir la classification des aliments.
- Créer un jeu de 7 familles.

# Les familles d'aliments



## Matériel

- 10 magazines publicitaires de grandes surfaces d'alimentation
- 4 impressions de l'annexe 1
- 4 impressions de l'annexe 3
- 14 ciseaux
- 14 colles
- 4 pochettes de feutres

Séance n° 2



Cycle 3  
Dès 8 ans





## 1/ Présentation de la séance



15 min

« On a vu lors de la première séance pourquoi nous mangions et comment préparer à manger ».

« Aujourd’hui nous allons nous intéresser de plus près aux aliments. »

« Voici des aliments à découper (annexe 1) »

« Par groupe de 3-4, essayer de rassembler entre eux ceux qui se ressemblent, ceux qui à votre avis vont ensemble. »

- Vérifier tous ensemble les choix des différents groupes.

« Pour éviter de nommer tous les aliments, que venez-vous de faire ? »

Des familles d'aliments bien sûr ! »

« D'ailleurs, est-ce que vous-en connaissez les noms ? »

Les fruits et légumes

Les produits céréaliers et autres féculents

Lait et produits laitiers

La viande, le poisson, les œufs

Les matières grasses

Les produits sucrés

L'eau

### Conseils Pédagogiques

- Rebondir sur la connaissance des enfants au maximum.

## 2/ Jeu : Quizz



5 min

- Petit quizz sur les cas particuliers (annexe 2).
- Faire cela sous forme de jeu.

### Conseils Pédagogiques

- Conserver les groupes de 3-4.



## 3/ Créer un jeu de 7 familles

45 min

- Fabriquer un jeu de cartes avec les 7 familles d'aliments décrites ci-dessous.
- Demander aux enfants, sur les cartes à découper vierges, de dessiner ou de coller soit les étiquettes de l'activité 1, soit des images découpées dans les publicités.
- Pour les premiers à avoir fini, il ne reste plus qu'à jouer !

### Conseils Pédagogiques

- Installer le matériel de façon à ce qu'il soit accessible et multiplier les endroits pour éviter l'attroupement.

## 4/ Retour au calme, conclusion et rangement



5 min

- Rangement.
- Demander aux enfants de réexpliquer ce qu'ils ont vu aujourd'hui.
- Présenter la suite du parcours.

### Conseils Pédagogiques

### À Savoir !

**Les fruits et légumes** sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres, peu caloriques, et leur effet est favorable sur la santé.

**Les produits céréaliers et autres féculents** sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau.

**Lait et produits laitiers** sont essentiels à la croissance et aux os.

**La viande, le poisson, les œufs** apportent des protéines d' excellente qualité pour les muscles. La viande et le poisson apportent aussi du fer.

**Les matières grasses** sont indispensables pour les réserves d'énergie mais en quantité modérée.

**Les produits sucrés** contribuent, surtout en l'absence de brossage régulier des dents, à la formation de caries dentaires et sont très caloriques. En quantité importante, ils peuvent contribuer au développement d'une obésité. Ils doivent être consommés de temps en temps en quantité raisonnable.

**L'eau** est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas.

**Le sel** est à limiter et ne fait pas partie d'une famille.



## Fourchettes & Baskets - Transparent 2 Les groupes d'aliments et leurs apports



### Fruits et/ou légumes

- Toutes les formes de fruits : frais, surgelés, crus ou cuits, nature ou préparés (compotes, jus de fruits « sans sucre ajouté », etc.)
- Toutes les formes de légumes : frais, surgelés, sous vide, déshydratés, crus ou cuits, nature ou préparés (soupes, purées, gratins ou mélanges de légumes, etc.)



### Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

- Les viandes (viande rouge, viande blanche, volailles)
- Les œufs
- Les poissons et autres produits de la pêche
- La charcuterie



### Produits sucrés

- Le sucre et les sucreries : miel, confiture, sirop, bonbons, etc.
- Les boissons sucrées : sodas, boissons aux fruits ou nectars de fruits, etc.
- Les aliments à la fois riches en graisses et en sucre : gâteaux, chocolat, barres chocolatées, pâtes à tartiner, crèmes glacées, crèmes dessert, biscuits, viennoiseries



### Matières grasses ajoutées

- Les matières grasses d'origine animale : beurre, crème fraîche, saindoux
- Les matières grasses d'origine végétale : huiles, margarines, mayonnaise et assaisonnements
- Les aliments très gras : chips, plats cuisinés les plus riches en graisses (feuilletés, friands, panés, etc.)



### Lait et produits laitiers

- Le lait
- Les yaourts et les laits fermentés, le fromage blanc et les petits suisses
- Les fromages



### Boissons

- Toutes les eaux (du robinet, de source, etc.) : l'eau est la seule boisson indispensable
- Thé, café
- Boissons sucrées



### Sel

- Sel ajouté (à la cuisson, à l'assaisonnement)
- Aliments très salés (produits apéritifs, cacahuètes, certains fromages et charcuteries, etc.)



## Annexe 1





Planète  
Citoyenneté  
et  
environnement

## PARCOURS NUTRITION





Planète  
Citoyenneté  
et  
environnement

## PARCOURS NUTRITION





Planète  
Citoyenneté  
et  
environnement

## PARCOURS NUTRITION





Annexe 2

Quizz

Où classe-t-on... ?	Réponse : Dans.....	Précisions
La crème et le beurre	▪ Matières grasses	Ce ne sont pas des produits laitiers
Les épices, le poivre, la moutarde	▪ Aucun groupe	Ils n'ont pas d'apport nutritionnel
Un jus de fruit sans sucre ajouté	▪ Fruits et légumes	C'est une boisson
Les boissons à base de fruits, les sirops ou les sodas	▪ Produits sucrés	Nectars et jus de fruits ne portant pas la mention sans sucre ajouté
Les glaces ou crèmes desserts	▪ Produits sucrés	Ce sont des produits gras et sucrés
Les céréales chocolatées, au miel ou fourrées...	▪ Produits sucrés	
Un gâteau	▪ Produits céréaliers : farine ▪ Produits sucrés ▪ Matières grasses : beurre - viandes poissons et œufs : les œufs	
La pizza	▪ Fruits et légumes : tomates et autres légumes qui la composent ▪ Lait et produits laitiers : fromage ▪ Produits céréaliers, pommes de terre et légumes secs : pâte à pizza ▪ Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs : jambon, œuf ... ▪ Matières grasses : pour ceux qui y versent un peu d'huile pimentée	Les plats préparés/composés appartiennent à plusieurs familles selon les ingrédients utilisés.



Annexe 3 - Jeu des 7 familles

<b>Les fruits et légumes</b>	<b>Les fruits et légumes</b>	<b>Les fruits et légumes</b>
<b>Les fruits et légumes</b>	<b>Les fruits et légumes</b>	<b>Les fruits et légumes</b>
<b>Les fruits et légumes</b>	<b>Les produits céréaliers et autres féculents</b>	<b>Les produits céréaliers et autres féculents</b>



Planète  
Citoyenneté  
et  
environnement

## PARCOURS NUTRITION



Documents à  
photocopier  
recto-verso





<b>Les produits céréaliers et autres féculents</b>	<b>Les produits céréaliers et autres féculents</b>	<b>Les produits céréaliers et autres féculents</b>
<b>Les produits céréaliers et autres féculents</b>	<b>Les produits céréaliers et autres féculents</b>	<b>Lait et produits laitiers</b>
<b>Lait et produits laitiers</b>	<b>Lait et produits laitiers</b>	<b>Lait et produits laitiers</b>

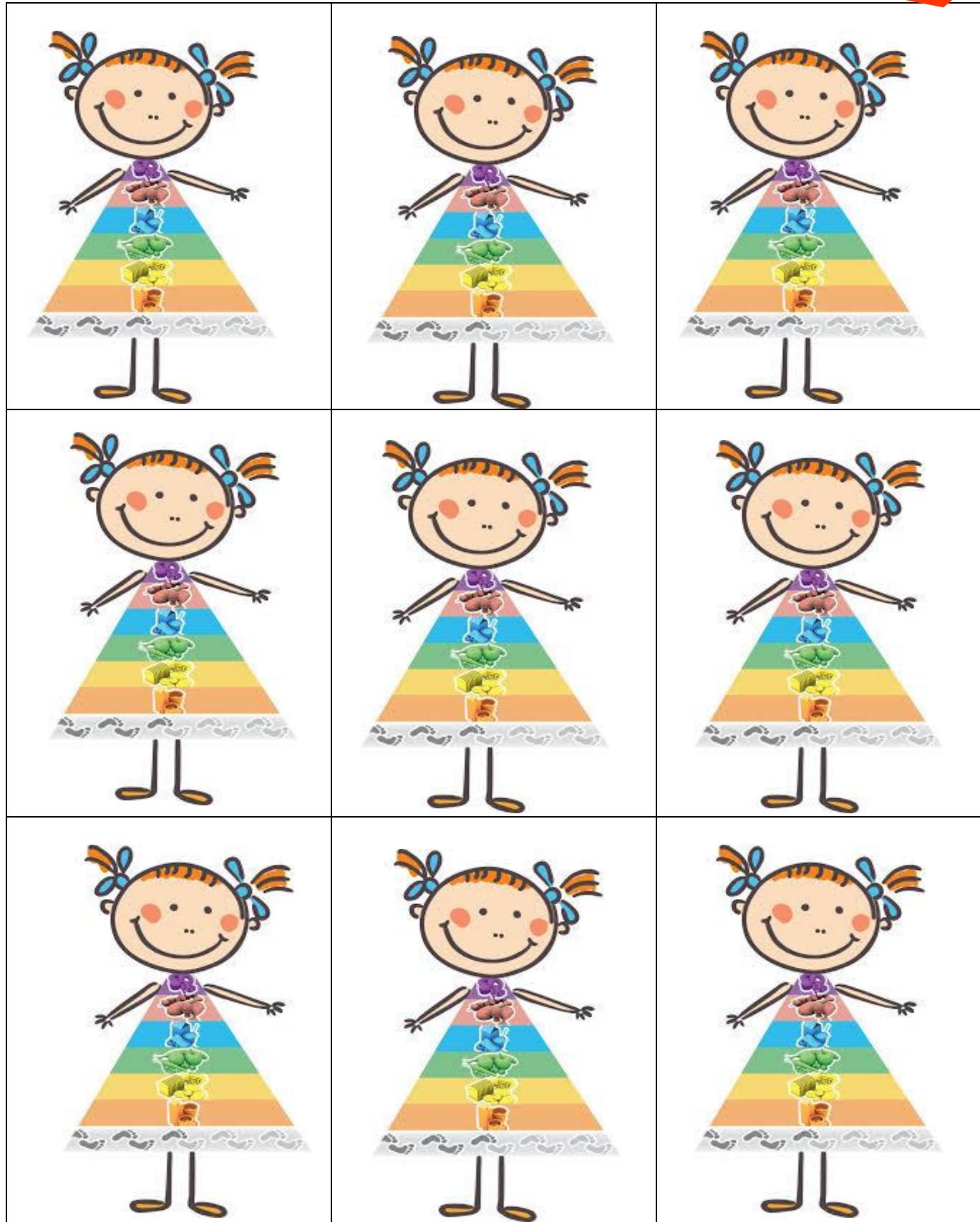


Planète  
Citoyenneté  
et  
environnement

## PARCOURS NUTRITION



Documents à  
photocopier  
recto-verso





Lait et produits laitiers	Lait et produits laitiers	Lait et produits laitiers
<b>La viande, le poisson, les œufs</b>	<b>La viande, le poisson, les œufs</b>	<b>La viande, le poisson, les œufs</b>
<b>La viande, le poisson, les œufs</b>	<b>La viande, le poisson, les œufs</b>	<b>La viande, le poisson, les œufs</b>



Planète  
Citoyenneté  
et  
environnement

## PARCOURS NUTRITION



Documents à  
photocopier  
recto-verso





<b>La viande, le poisson, les œufs</b>	<b>Les matières grasses</b>	<b>Les matières grasses</b>
<b>Les matières grasses</b>	<b>Les matières grasses</b>	<b>Les matières grasses</b>
<b>Les matières grasses</b>	<b>Les matières grasses</b>	<b>Les produits sucrés</b>



Planète  
Citoyenneté  
et  
environnement

## PARCOURS NUTRITION



Documents à  
photocopier  
recto-verso





Les produits sucrés	Les produits sucrés	Les produits sucrés
Les produits sucrés	Les produits sucrés	Les produits sucrés
L'eau	L'eau	L'eau





Planète  
Citoyenneté  
et  
environnement

## PARCOURS NUTRITION



Documents à  
photocopier  
recto-verso

L'eau	L'eau	L'eau
L'eau		



Planète  
Citoyenneté  
et  
environnement

## PARCOURS NUTRITION



Documents à  
photocopier  
recto-verso

