



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

Séance n° 2



1h30



Cycle 3
Dès 8 ans



Intérieur

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



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.

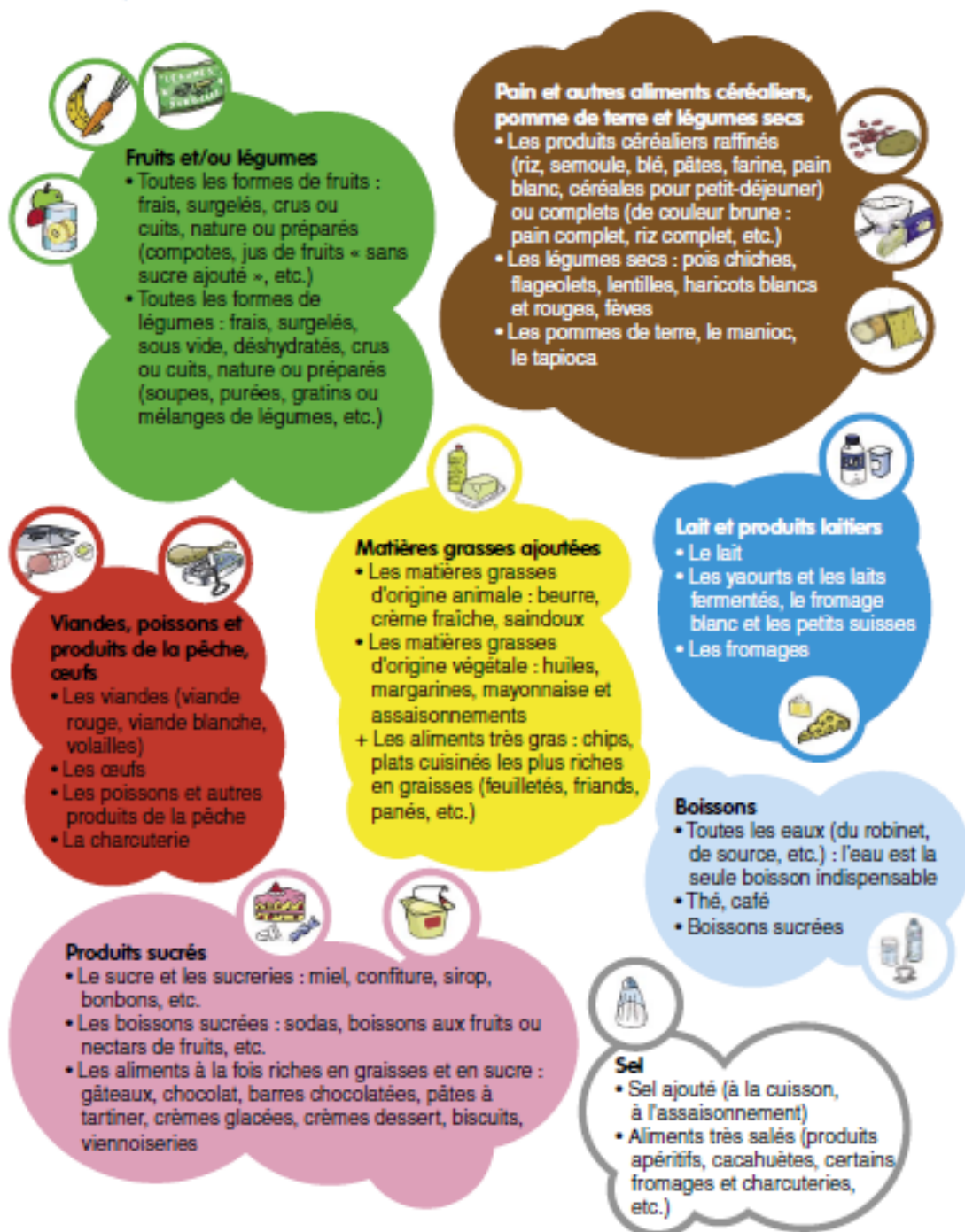
L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas.

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



Fourchettes & Baskets - Transparent 2

Les groupes d'aliments et leurs apports





Planète
Citoyenneté
et
environnement

PARCOURS NUTRITION



Documents à
photocopier

Annexe 1





Planète
Citoyenneté
et
environnement

PARCOURS NUTRITION



Documents à
photocopier





Planète
Citoyenneté
et
environnement

PARCOURS NUTRITION



Documents à
photocopier





Planète
Citoyenneté
et
environnement

PARCOURS NUTRITION



Documents à
photocopier





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.



Planète
Citoyenneté
et
environnement

PARCOURS NUTRITION



Documents à
photocopier
recto-verso

Annexe 3 - Jeu des 7 familles

Les fruits et légumes	Les fruits et légumes	Les fruits et légumes
Les fruits et légumes	Les fruits et légumes	Les fruits et légumes
Les fruits et légumes	Les produits céréaliers et autres féculents	Les produits céréaliers et autres féculents





Les produits céréaliers et autres féculents	Les produits céréaliers et autres féculents	Les produits céréaliers et autres féculents
Les produits céréaliers et autres féculents	Les produits céréaliers et autres féculents	Lait et produits laitiers
Lait et produits laitiers	Lait et produits laitiers	Lait et produits laitiers



Planète
Citoyenneté
et
environnement

PARCOURS NUTRITION

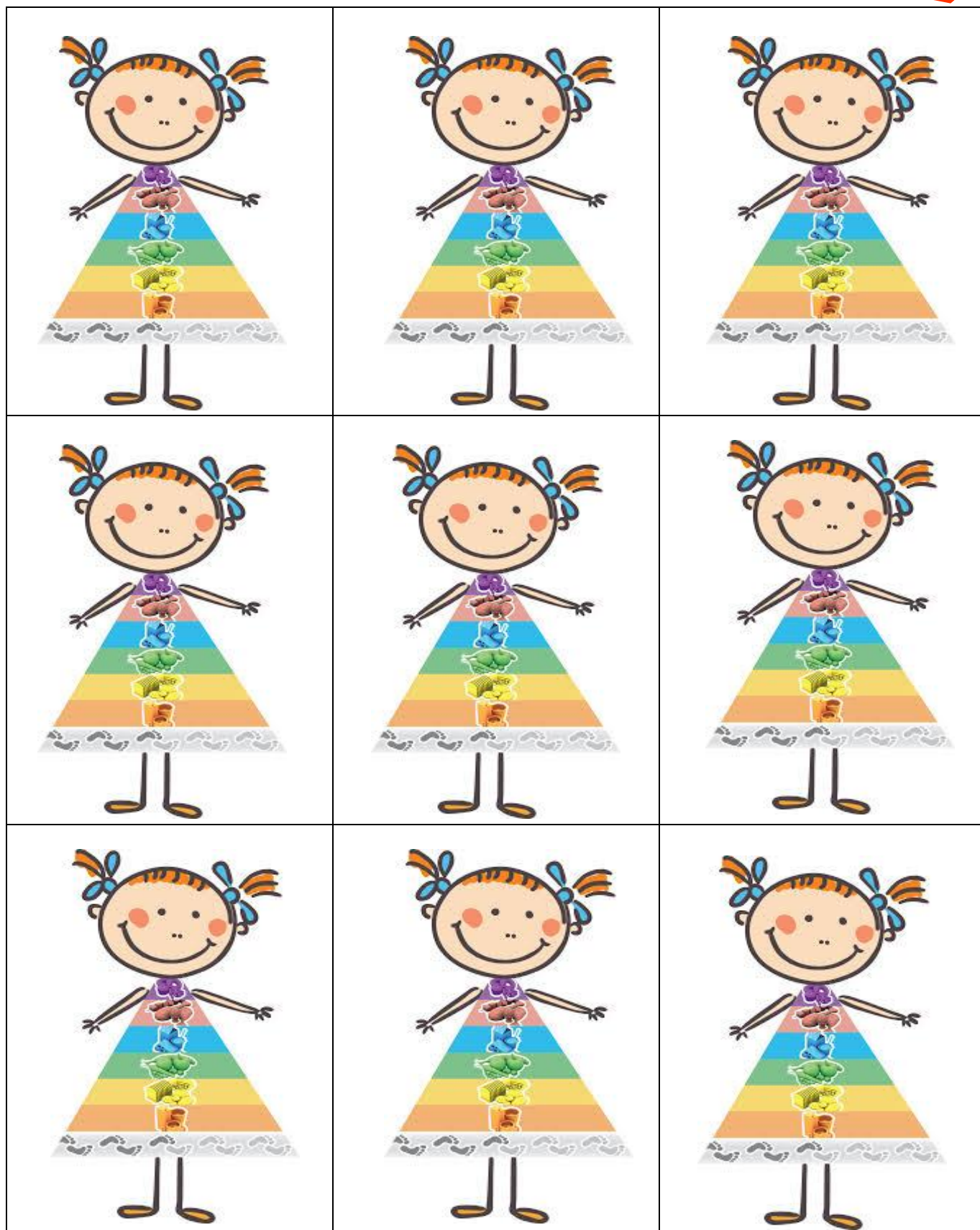


Documents à
photocopier
recto-verso





Lait et produits laitiers	Lait et produits laitiers	Lait et produits laitiers
La viande, le poisson, les œufs	La viande, le poisson, les œufs	La viande, le poisson, les œufs
La viande, le poisson, les œufs	La viande, le poisson, les œufs	La viande, le poisson, les œufs





La viande, le poisson, les œufs	Les matières grasses	Les matières grasses
Les matières grasses	Les matières grasses	Les matières grasses
Les matières grasses	Les matières grasses	Les produits sucrés



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

