SCIENCES

Séance 1

L'origine des aliments

Prépare ton matériel

Je me questionne

Comment appelle-t-on ce qui nous sert de nourriture ?

D’où viennent les aliments ?

Je comprends

Travail en groupe

Consignes : Trier les aliments par origine (origine animale ou végétale)

J'approfondis

Consignes : Placer les étiquettes dans les colonnes au tableau

Origine animale	Origine végétale

Je me réponds

Les aliments proviennent donc de ..

Je retiens

Origine végétale en vert / Origine animale en rouge

Recette du couscous

- Lavez et épluchez les carottes, les navets et les tomates et les couper en cubes.
- Dans un autocuiseur, versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mettez à chauffer et faites-y dorer les pilons de poulet. Quand ils sont dorés, versez l'équivalent d'1 litre d'eau et ajouter les cubes de bouillon de boeuf, le concentré de tomate, les carottes, navets et tomates, les épices à couscous et l'harissa.
- Fermez votre autocuiseur et compter 25 mn de cuisson une fois que celui-ci est monté en pression.
- En attendant, lavez et coupez les courgettes en cubes et égouttez les pois chiches.
- Une fois les 25 mn écoulées, évacuez la vapeur de votre autocuiseur, ouvrez et rajouter les courgettes et les pois chiches.
- Remettez au feu : comptez 10 mn de cuisson une fois votre autocuiseur sous pression.
- Faites cuire vos merguez sur un grill ou à la poêle, mais pas avec les légumes.
- Servez accompagné d'une semoule fine.

Je retiens

Séance 1 : L'origine des aliments

Les aliments que nous mangeons proviennent tous soit des animaux, soit des végétaux.
L'eau et le sel proviennent des minéraux.

SCIENCES

Séance 2

Classification des aliments

Prépare ton matériel

Je me rappelle

Comment appelle-t-on ce qui nous sert de nourriture ?

D’où viennent les aliments ?

Vidéo

https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/lalimentation/que-mange-t-on.html

Je me questionne

Publicité à la télévision ?

Pourquoi doit-on manger ?

Groupes d’aliments ?

Je comprends

Travail en groupe

Consignes : Faites des groupes d'aliments

Vous pouvez les entourer, utiliser des couleurs et leur donner des noms.

J'approfondis

Que peut-on faire comme hypothèses d'après vos travaux ?

Je me réponds

Recherche à la maison sur la classification des aliments !

Vérifier les hypothèses vues en classe pour travailler dessus la séance prochaine.

SCIENCES

Séance 3

Menus équilibrés et familles d'aliments

Prépare ton matériel

Je me rappelle

Groupes d’aliments ?

Vidéo

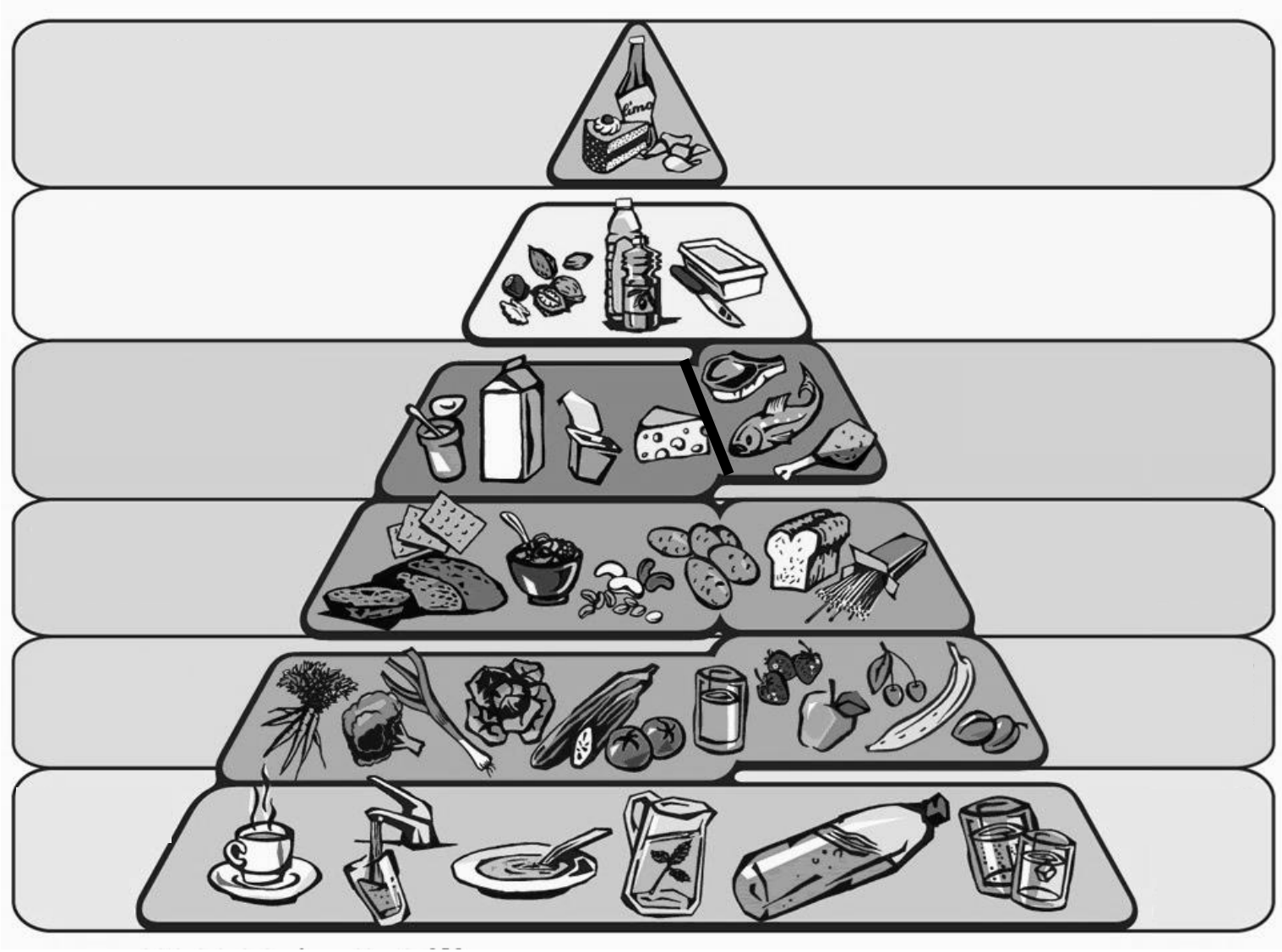
https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/lalimentation/dou-proviennent-les-aliments.html

Je retiens

Séance 2 : Classification des aliments

Feuilles photocopiées à coller

J'approfondis



J'approfondis

Comment faire un menu équilibré ?

Je retiens

Séance 3 : Les familles d'aliments

Les professionnels de la santé ont classé les aliments selon leur rôle dans le bon fonctionnement de notre corps. Tous les aliments d'un même groupe contiennent les mêmes nutriments. Manger équilibré, c'est manger sans excès au moins un aliment de chaque groupe par jour.

SCIENCES

Séance 4

Le rôle des aliments

Prépare ton matériel

Je me rappelle

Combien de familles d’aliments ?

Comment sont-ils classés ?

Je me questionne

A quoi servent les aliments que nous mangeons ?

Leurs rôles dans notre corps ?

Je comprends

Ecoute bien la vidéo et repère les mots importants !

Vidéo

https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/lalimentation/a-quoi-servent-les-aliments.html

Je me réponds

Le corps c'est comme une

Rôle	Rôle	Rôle .....

J'approfondis

Rôle dans l'organisme	Groupes	Couleurs	Nom de la famille	Exemples
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			

Je retiens

Séance 4 : Le rôle des aliments

Parmi les aliments que l'on mange, certains constituants sont utilisés comme des matériaux de construction, on les appelle les bâtisseurs. D'autres comme énergie (ils agissent comme le carburant d'une voiture) et d'autres encore (c'est le cas des vitamines) sont des outils indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, ce sont des protecteurs.

Je réinvestis

Bâtisseurs

Protecteurs

Energétiques

SCIENCES

Séance 5

Création d'un repas équilibré

Prépare ton matériel

Cahier de sciences

Je me rappelle

Quels sont les 3 rôles des aliments dans notre corps ?

Nom des 7 familles ?

Je me questionne

Comment faire un repas équilibré ?

Comment faire un repas déséquilibré ?

Je comprends

Ecoute bien la vidéo !

Vidéo

https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/lalimentation/bien-manger-oui-mais-comment.html

J'approfondis

Création d'un menu équilibré !

Il te faudra créer les repas de toute une journée. Les repas doivent être équilibrés.

Je retiens

Séance 5 : Bilan : les aliments

Les aliments sont regroupés en 7 familles.

Pour assurer correctement les besoins de l'organisme, il faut quotidiennement trouver dans son alimentation un représentant de chacun de ces groupes et si possible pour chaque repas de la journée.

Nos besoins en aliments varient selon l'âge, le sexe, l'activité.

Les aliments que nous mangeons servent à nous faire grandir (aliments bâtisseurs qui servent à fabriquer notre corps) : viandes, poissons, œufs, produits laitiers (protéines et calcium).

Les aliments servent également à nous faire bouger (aliments **énergétiques** qui apportent l'énergie nécessaire aux mouvements) : Le pain, les féculents, les céréales, les matières grasses (glucides et lipides)

Les aliments servent au bon fonctionnement de notre corps
(aliments **protecteurs** qui permettent notamment la croissance) : les fruits et les légumes (vitamines et fibres). L'eau est la seule boisson **indispensable** à notre corps.

Avoir une alimentation équilibrée c'est donc fournir à
notre corps les matériaux dont il a besoin. Il ne faut pas trop manger.

Je réinvestis

Vidéo

https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/lalimentation/les-roles-des-differents-repas-de-la-journee.html