

# L'alimentation

<b>Compétences</b>	- connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires - connaître les différentes catégories d'aliments et l'importance de leur variété
<b>Vocabulaire</b>	alimentation
<b>Organisation</b>	1 séance, avec le fichier La luciole CE2 et mes documents.

## Comment manger pour être en bonne santé ?

Introduction	Poser la question à la classe, écouter les élèves répondre en débattant librement.
--------------	--

### • À quoi servent les aliments que nous mangeons ?

#### 1. Document 1, exercice 1.

Les élèves lisent le texte puis complètent le tableau.

Rôle pour le corps	Aliments mangés
Construire les muscles	Viandes, poissons, œufs
Avoir de l'énergie rapidement	Sucreries (sucres rapides)
Avoir de l'énergie toute la journée	Féculents (sucres lents)
Besoin d'énergie supplémentaire	Matière grasse
Assurer le bon fonctionnement du corps	Fruits et légumes (vitamines)
Avoir des os solides	Produits laitiers

Rappeler que pour que le corps fonctionne correctement il est nécessaire de boire régulièrement de l'eau.

### • La composition et le rythme des repas ont-ils des conséquences sur la santé ?

#### 2. Exercice 2.

Les élèves relient les comportements alimentaires aux effets sur la santé.

➤ *La santé n'est pas un état acquis. Elle peut être perturbée par des événements dont on n'est pas responsable (maladie, accidents...) mais aussi par notre comportement.*

Les élèves relient les comportement qui leur permettent de rester en bonne santé.

#### 3. Document 2, exercice 3.

Les élèves classent les aliments par famille. Certains aliments appartiennent à plusieurs catégories. Des aliments ni gras, ni sucrés peuvent le devenir selon la façon dont ils sont cuisinés.



➤ *Manger équilibré c'est manger varié et sans excès.*

#### 4. Document 2, exercice 4.

Les élèves imaginent un repas équilibré à partir des aliments du doc 2.

Documents	Doc : les familles d'aliments.
-----------	--------------------------------

Trace écrite	<p style="text-align: center;"><u>L'alimentation</u></p> <p><i>Nous avons besoin d'énergie pour toutes nos activités. C'est la nourriture qui nous apporte cette énergie. Il existe sept familles d'aliments.</i></p> <p><i>Tous ces aliments sont à consommer à chaque repas, sauf les produits sucrés et les matières grasses qui doivent être consommés en petites quantités. L'eau est la meilleure des boissons, il faut en boire régulièrement.</i></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://melimelune.eklablog.com">http://melimelune.eklablog.com</a></p>
--------------	--

Recherche  
Fichier  
p. 50 à 52