

Prénom _____

Date ___ / ___ / ___

Mangeons bien, mangeons équilibré



Sommaire

- *C'est la fête à la maison (p. 3)*
- *La nutrition (p. 5)*
- *Un peu de vocabulaire alimentaire (p. 11)*
- *L'obésité (p. 17)*
- *La pyramide des besoins (p. 23)*
- *Manger équilibré (p. 25)*

Introduction ...

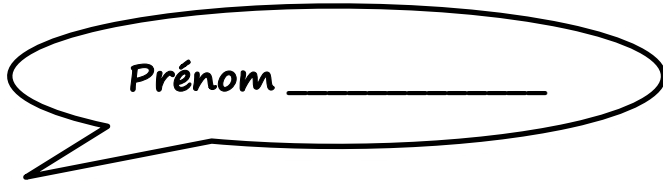
Respirer, manger, boire, dormir, autant d'activités qui sont nécessaires à la vie. Dans ce dossier, nous étudierons le domaine de l'alimentation, c'est-à-dire ce que nous *mangeons* et ce que nous *buvons*.

En effet, bien choisir ce que l'on mange et ce que l'on boit chaque jour peu rapporter gros ... pour la santé. Une alimentation mal gérée peut quant à elle être une porte grande ouverte pour toute une série de maladies ou de manques en tout genre.

Pour cela, nous étudierons :

- Les groupes alimentaires
- L'obésité et le calcul de l'I.M.C.
- La pyramide des besoins
- Les différents repas quotidiens

Nous pourrions encore étudier bien d'autres domaines concernant l'alimentation, comme ce que mangeaient nos ancêtres, ou ce que mangent les gens dans d'autres pays ; nous pourrions également nous égarer sur les chemins de l'origine et de la transformation des aliments ... Ce sera peut-être pour une autre fois.



C'est la fête à la maison

Aujourd'hui, il n'y a personne à la maison pour préparer tes repas, ni pour te dire ce que tu dois manger. Le frigo et le congélateur sont pleins, les armoires aussi. Prépare ton petit déjeuner, ton diner et ton souper, sans oublier une collation pour le goûter.

1. Utilise les images des dernières pages du dossier pour compléter le tableau de la page suivante.

① Tu n'es pas obligé d'utiliser toutes les images.

2. Pour chaque repas, prévois ce que tu vas manger et ce que tu vas boire.

Mes repas d'aujourd'hui

Mon petit déjeuner

Mon dîner

Mangeons bien, mangeons équilibré

Mon dîner (suite)

Mon souper

Mon goûter

Prénom _____

La nutrition

Questionnaire pour l'émission « C'est pas sorcier, mangeons bien, mangeons équilibré »

C'EST PAS SORCIER

1. Lis les questions ci-dessous et essaie de répondre, au crayon, à celles dont tu penses connaître les réponses.
2. Compare tes réponses avec celles de tes camarades.
3. Visionne ensuite le documentaire intitulé « La nutrition, mangeons, équilibré » et complète le questionnaire au fur et à mesure, toujours au crayon.



1. **0:03** En quoi sont transformés les aliments ?

2. **0:04** En moyenne, de combien de calories a besoin un adulte par jour ?

3. **0:05** De quels nutriments a besoin notre corps ?

4. **0:07** Donne deux exemples d'oligo-éléments ?

5. **0:09** Dans quels aliments trouve-t-on les sucres lents ?

Mangeons bien, mangeons équilibré

6. **0:11** Par quelle étape commence la digestion?

7. **0:11** Par quoi sont aspergés les aliments dans l'estomac ?

8. **0:12** Que fait le foie ?

9. **0:17** Un menu fast-food apporte plus d'énergie qu'un menu équilibré ?

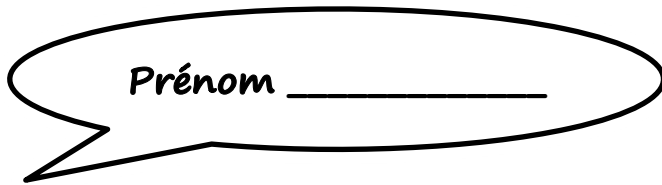
Vrai Faux

10. **0:18** Combien apporte-t-il de lipides et de glucides en plus ?

11. **0:19** Que deviennent les lipides en trop dans l'organisme ?



✓ Source : bdemaug.free.fr



Classe les aliments !

Comme tu l'as vu dans l'épisode de l'émission, il y a différents types d'aliments qui apportent chacun une partie de ce que nous avons besoin pour vivre : énergie, vitamines, ...

4. Colle les étiquettes correspondant à chaque ligne.

<i>Groupes alimentaires</i>	<i>Les aliments (exemples)</i>	<i>Les nutriments qu'ils contiennent</i>	<i>Ce qu'ils apportent</i>
	<ul style="list-style-type: none"> Lait Fromages Yaourts Desserts lactés 	<ul style="list-style-type: none"> Protéines, vitamines B et calcium. Pour les produits non allégés : lipides vitamine A et D 	<p><i>Ils te permettent de grandir et participent à la formation de tes os et de tes dents.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> Viandes de bœuf, de mouton, de porc, de volaille, de lapin Poissons et fruits de mer Oeufs Charcuterie 	<ul style="list-style-type: none"> Protéines, fer, vitamines B, B₁₂ et D, plus ou moins de lipides ⚠ Attention, la charcuterie (sauf le jambon blanc) contient beaucoup de lipides 	<p><i>Ils sont nécessaires à la construction et l'entretien de tes muscles, de ta peau et de ton sang</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> Pain Riz Pâtes Pommes de terre Lentilles Haricots secs Pois chiches Fèves 	<ul style="list-style-type: none"> Glucides (sucres lents), protéines, vitamines B, sels minéraux, fibres ⚠ Attention, des produits élaborés (comme les biscuits et barres) contiennent des lipides 	<p><i>Ils donnent du carburant à tes muscles et te permettent les longs efforts.</i></p>

Mangeons bien, mangeons équilibré

<i>Groupes alimentaires</i>	<i>Les aliments (exemples)</i>	<i>Les nutriments qu'ils contiennent</i>	<i>Ce qu'ils apportent</i>
-----------------------------	--------------------------------	--	----------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les fruits • Tous les légumes verts 	<ul style="list-style-type: none"> • Les fibres la vitamine C • Du sucre 	<p><i>Ils te donnent de la vitalité, ils t'aident à lutter contre les maladies et ils t'évitent d'être constipé !</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre • Crème • Huile • Margarine 	<ul style="list-style-type: none"> • Lipides • Vitamine A pour le beurre • Vitamine E et acides gras essentiels dans les huiles et margarines 	<p><i>Elles sont indispensables à la vie</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Sucre • Miel • Confiture • Sirop 	<ul style="list-style-type: none"> • Glucides (sucre rapide) 	<p><i>Ils te fournissent une énergie immédiate</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Thé • Café • Infusions • Boissons sucrées 	<ul style="list-style-type: none"> • Eau, sels minéraux pour certaines 	<p><i>L'eau c'est la vie !</i></p>

Prénom _____

5. Colorie les lignes de ce tableau avec les couleurs suivantes :

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. bleu foncé | 5. jaune foncé |
| 2. rouge | 6. orange |
| 3. jaune clair | 7. bleu clair |
| 4. vert | |

6. Colorie maintenant les différents ingrédients de ton menu (pages 3 et 4).

7. As-tu utilisé des ingrédients de chaque groupe ? Certains groupes ont-ils été oubliés ? Ecris tes remarques.

Qu'est-ce que c'est ?

8. Retrouve les aliments de ces différentes catégories.

Produits laitiers

ourtyog -----

aitl -----

mafroge -----

résé -----

Fruits & Légumes

nabane -----

memop -----

racotte -----

aronge -----

Matières grasses

rebure -----

garmarine -----

mècre -----

yomannaise -----

Boissons

céfa -----

uae -----

hét -----

Pain & Céréales

niap -----

cottebis -----

onlbal -----

récélaes -----

Viande - Œufs - Poisson

foeu -----

bamjon -----

deanvi chésée -----

monsau -----

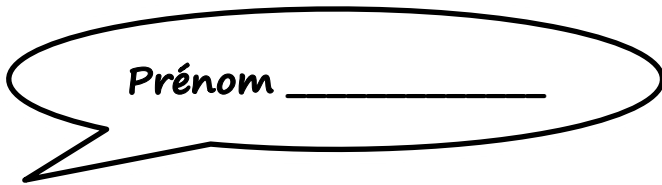
Produits sucrés

fonicituer -----

colochat -----

secru -----

liem -----



Un peu de vocabulaire alimentaire ...

Protéines, lipides, glucides, fibres ... voici 4 termes alimentaires dont tu as abondamment entendu parler jusqu'ici ... mais que signifient-ils, et en quoi nous intéressent-ils ?

Au-delà des aliments que nous mangeons et trouvons bons, notre corps en retire des éléments essentiels à notre vie, afin de nous permettre de bouger, de fonctionner et de nous défendre contre les maladies. On peut classer ses éléments en 4 catégories, auxquelles se rajoutent encore les vitamines, les oligo-éléments, ...

1. Lorsque tu auras parcouru ce chapitre, complète ce tableau.

<i>Catégorie</i>	<i>Rôle (à quoi elles servent)</i>	<i>Dans quel aliment les trouve-t-on ?</i>	<i>Un bon truc</i>
_____		<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 	
_____	(_____)	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 	
_____	(_____)	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 	
_____		<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 	

Protéines

Les *protéines* sont essentielles au développement de notre organisme.

Elles remplissent un double rôle :

- Elles entrent dans la fabrication de notre corps : les muscles, la peau, le sang ...
- Elles contrôlent le fonctionnement et le développement du corps.



Le corps humain ne possède aucun stock de **protéine**, mais nous en "brûlons" au minimum 50 grammes par jour. L'alimentation doit donc au minimum compenser la perte journalière de protéine sous peine de voir les muscles et les organes rétrécir, s'altérer et être plus sensibles aux maladies et aux infections.

On trouve les protéines dans les aliments d'origine *animale*, on parle alors de *protéines animales* et dans les aliments d'origine *végétale*, on parle alors de *protéines végétales*.



Protéines animales

- Viandes blanches (volailles ...) et rouges (bœuf , porc ...)
- Poissons
- Laitages (lait, fromages, yaourts ...)
- Œufs



Protéines végétales

- Soja
- Légumes secs (lentilles, haricots ...)
- Céréales (riz, pâtes, maïs ...)

✓ Conseils pratiques

- ✓ Méfiez-vous des viandes grasses, si elles apportent des **protéines** elles apportent aussi des lipides.
- ✓ 2 œufs apportent autant de protéines qu'un steak de 100 g.
- ✓ Variez les sources de **protéines** : les protéines végétales et animales n'ont pas exactement les mêmes propriétés, consommées ensemble elles se valorisent.

Prénom _____

Lipides

Les **lipides** ou matières grasses remplissent un double rôle :

- Les **lipides** entrent dans la construction du corps (les acides gras essentiels remplissent des fonctions identiques et complémentaires aux protéines)
- Les **lipides** apportent du carburant au corps.

Le corps stocke tout au long de la vie des quantités importantes de **lipides**, nous ne sommes donc pas obligé de consommer des **lipides** à chaque repas ou même chaque jour.

Les **lipides** dont notre organisme a besoin se trouvent en quantité plus que suffisante dans notre alimentation sans avoir besoin de consommer des graisses supplémentaires.

Les lipides se trouvent dans les aliments suivants :

- Viandes
- Poissons
- Laitages
- Œufs
- Charcuterie
- Avocat et olives
- Fruits secs
- Huiles, margarines
- Aliments composés : pâtisseries, viennoiseries ...
- Aliments cuits dans les matières grasses



✓ Conseils pratiques

- ✓ 100 g de **lipides** restent 100 g de lipides que ce soit du beurre, de l'huile ou de margarine !
- ✓ Les huiles d'olive, de colza, de noix sont meilleures pour la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Glucides

Les **glucides** apportent le carburant énergétique nécessaire aux muscles et aux organes humains. Les **glucides** se présentent sous la forme de sucre : le glucose.

Les muscles et le foie sont capables de stocker du glucose, mais en quantité limitée. La réserve de glucose du corps humain nous permet de tenir quelques heures sans absorber de glucose. Nous ne sommes donc pas obligé de consommer des **glucides** à chaque repas.

Les **glucides** se trouvent dans les aliments suivants :

- Céréales
- Légumes secs
- Pomme de terre
- Produits laitiers sauf le fromage
- Fruits
- Sucre



Les **sucres lents** sont à favoriser pour assurer les réserves d'énergie.

- ✓ **Conseils pratiques pour transformer les sucres rapides en sucres lents, voir très lents.**
 - ✓ Les **sucres lents** aident à lutter contre la prise de poids
 - ✓ La consommation de fibres permet de ralentir l'absorption des **sucres rapides**
 - ✓ Consommer un peu de matière grasse avec des **glucides** permet de ralentir leur absorption par l'organisme
 - ✓ Mangez les pâtes al dente
 - ✓ Faites cuire les pommes de terre avec leur peau

Prénom _____

Fibres

Bien que les **fibres** ne soient pas absorbées par notre corps, elles sont indispensables pour le transit intestinal et l'équilibre pondéral. Les **fibres** permettent de réduire l'appétit en réduisant la sécrétion d'insuline et de réguler le transit intestinal.

Les fibres se trouvent dans les aliments suivants :

- Les légumes verts
- Les fruits
- Les légumes secs
- Les céréales
- Le son



Les **fibres** sont à consommer à chaque repas en tentant de diversifier les aliments. Chaque aliment contient des fibres différentes et complémentaires.

Les aliments raffinés comme le pain blanc contiennent moins de **fibres** que les autres, il est donc important de les combiner avec des légumes verts riches en fibres.

✓ Conseils pratiques

- ✓ Préférez les fruits entiers aux jus de fruits
- ✓ Préférez les soupes aux légumes non mixés
- ✓ Préférez les plats de légumes aux purées

✓ *Source : www.teteamodeler.com*

Mangeons bien, mangeons équilibré

Prénom _____

L'obésité

C'EST PAS SORCIER

Questionnaire pour l'émission « C'est pas sorcier ».

1. Prends quelques minutes pour lire toutes ces questions.

De cette manière, tu seras attentif quand les Sorciers parleront des sujets qu'elles contiennent, particulièrement des expressions un peu bizarres.

2. Regarde attentivement l'émission et réponds à ces questions.

① Déjeuner : repas de midi en France

1. **0:02** Quel est le premier lieu de prévention de l'obésité ?

2. **0:03** Comment peut-on savoir si l'on est trop gros ou trop maigre ?

3. **0:04** Qu'est-ce que l'IMC ? Comment le calcule-t-on ?

4. **0:05** Comment comprendre les résultats du calcul de l'IMC chez l'adulte ?

- Maigre : _____
- Normal : _____
- Surpoids : _____
- Obèse : _____

5. **0:10** Comment mesure-t-on la quantité d'énergie dont a besoin un homme ou une femme ?

Mangeons bien, mangeons équilibré

6. **0:10** Quelle est cette quantité pour un homme ? Pour une femme ?

• Homme : _____

• Femme : _____

7. **0:11** Est-ce vraiment la même chose pour tout le monde ? Pourquoi ?

8. **0:12** Que se passe-t-il avec la nourriture qui n'est pas utilisée ?

9. **0:12** Comment peut-on dépenser le surplus ?

• _____

• _____

10. **0:15** Où est stocké le surplus de nourriture ? Peut-on dépenser ce stock ?

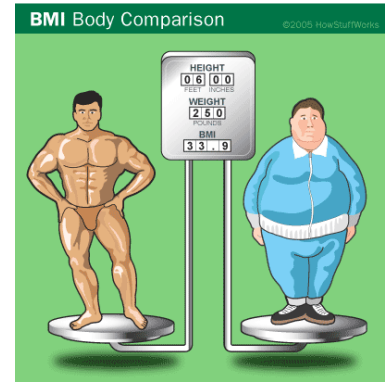
11. **0:20** Dans quelles conditions est-il recommandé de manger ?

12. **0:23** Qu'est-ce que la leptine ? A quoi sert-elle ?

13. **0:24** Est-il toujours nécessaire de *faire régime* ? Pourquoi ?

14. **0:25** N'y a-t-il que la nourriture qui fait grossir ?

Prénom _____



Calculons notre IMC

① Revoir les minutes 3 à 6 de l'émission peut être utile.

1. Rappelle-toi, que signifient les 3 lettres I M et C ?

- I : _____
- M : _____
- C : _____

2. Que signifie cette expression bizarre ?

Il s'agit d'une _____ entre le _____ et la _____.

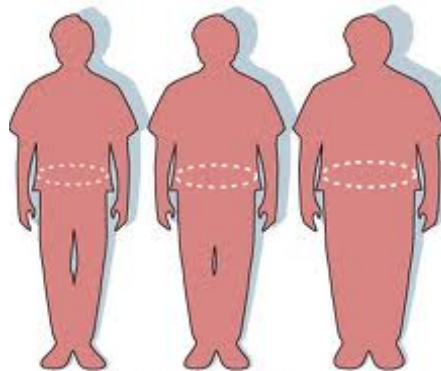
3. Quelle est la formule (le calcul) qui permet de trouver ce nombre ?

4. Indique les nombres qui te correspondent :

- Poids : _____ (kg)
- Taille : _____ (kg)

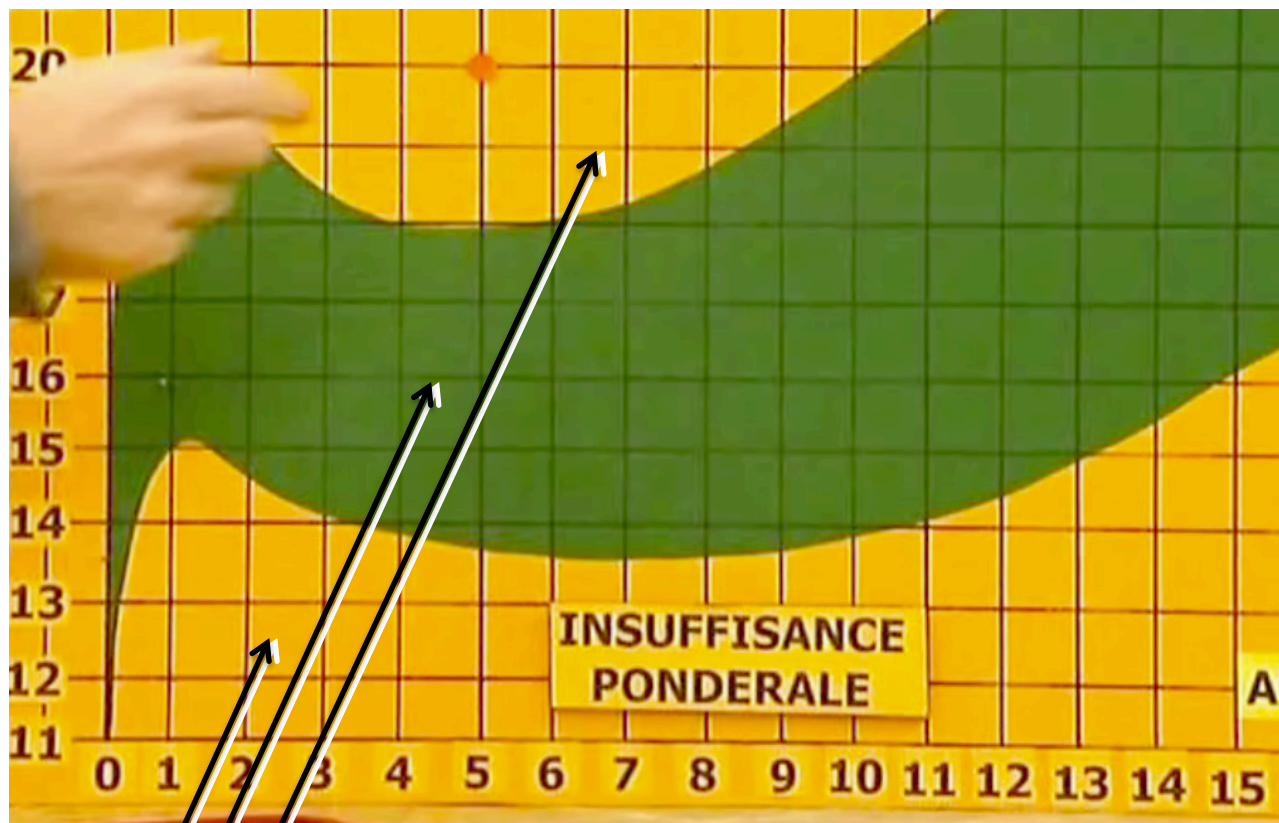
5. Ecris « ton » calcul et sa réponse.

① Tu peux utiliser une calculatrice ☺.



Qu'est-ce que cela signifie ?

6. A partir de ce graphique, complète le tableau ci-dessous.



	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans
Maigre				
Normal				
Surpoids				

7. Place un point dans le tableau pour indiquer ton IMC. Entoure la catégorie dans laquelle tu te trouves.

Prénom _____

Lire l'étiquette d'un produit

Il y a toutes sortes d'étiquettes sur les produits alimentaires que nous achetons - sur les autres aussi !

Parmi elles, une est d'une importance capitale : elle indique la *valeur nutritive* du produit.



Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

L'information nutritive d'une certaine quantité représente une portion usuelle de l'aliment (par exemple 250 ml de jus d'orange¹). Pour faire une comparaison entre deux produits, il faut donc s'assurer d'évaluer des portions équivalentes.

Le pourcentage affiché indique que cette quantité d'aliments contient le % de la valeur quotidienne du nutriment associé. Ainsi, on sait en un coup d'œil si la portion contient peu ou beaucoup de certains nutriments. Certains nutriments ne sont pas exprimés en pourcentage, car il n'existe aucune recommandation établie quant à la quantité devant être consommée par des personnes en santé. C'est le cas du sucre par exemple.

Bien comprendre ...

1. Peux-tu traduire ces termes compliqués ?

- Lipides : _____
- Glucide : _____
- Calories : _____

✓ *Source* : <http://www.mamanpourlavie.com/>

¹ Par quantité de référence et par portion indiquée (la quantité spécifique d'aliments indiquée dans le tableau de la valeur nutritive)

A propos de sucre ...

2. Voici le sucre contenu dans différents aliments.

Colorie ce que tu pourrais manger en un jour.



© www.123rf.com

① En un jour, il faudrait que tu manges au maximum 50 g de sucre.

- 2 chewing gum 
- 1 bonbon 
- 1 cuillère à café de confiture 
- 1 cuillère à café de miel 
- 1 petit suisse aux fruits (60 g) 
- 1 barre de chocolat (plaque) 
- 1 glace à l'eau (sucette) 
- 2,5 dl de choco-drink 
- 1 glace (gobelet, 90 g) 
- 1 tranche de gâteau (forêt noire, 50 g) 
- 2 dl de coca cola ou de limonade 
- 1 yoghurt aux fruits (180 g) 
- 1 flan ou 1 crème (125 g) 
- 1 bâton de chocolat (50 g) 
- 1 millefeuille 

Prénom _____

La pyramide des besoins

Pour représenter de manière simple une bonne partie des notions que nous avons étudiées, le ministère américain de l'agriculture a créé une pyramide.

Chaque aliment apporte des nutriments spécifiques au bon développement, mais tous ne doivent pas être consommés dans des quantités identiques. La **pyramide des aliments** est une façon simple de retenir l'importance de chaque groupe d'alimentaire. Elle permet de retrouver facilement et rapidement la quantité qui doit être consommée pour chaque type d'aliment.

Cette pyramide permet d'équilibrer les repas de toute la journée. En la plaçant à un endroit bien en vue, tu pourras veiller de manière concrète à ton alimentation ... et demander à maman d'y veiller aussi.



3. A partir de cette pyramide, dessine ce que tu pourrais manger en une journée. Colorie chaque élément de la même couleur que celle utilisée dans cette pyramide. Ecris le nom en dessous.

Mangeons bien, mangeons équilibré

✓ Source : <http://fletorozos1.blogspot.com>, www.teteamodeler.com

Prénom _____

Manger équilibré ?

Manger de tout

Comme nous l'avons vu jusqu'ici, notre corps a besoin de différents types d'*aliments* et de *nutriments*. Nous devons donc manger de manière diversifiée.



1. Complète ce tableau.

Les aliments

= _____

Ils sont répartis en 7 catégories :

--	--	--	--	--	--	--

Les nutriments

= _____

Ils sont répartis en 4 catégories principales :

<i>Nom</i>				
<i>Fonction</i>				

Manger pendant les repas

Prendre le temps de manger, c'est une bonne manière de profiter de ce que l'on mange et d'en faire profiter notre corps.

- Prendre un bon *petit-déjeuner* avant de partir à l'école le matin. C'est la meilleure garantie d'avoir assez d'énergie pour la matinée ... et de rester attentif !
- Manger un *dîner*, diversifié et suffisant en quantité.
- Terminer la journée avec un *souper* léger qui évitera d'avoir faim pendant la nuit, car quand on dort, le corps continue de travailler.

A ces 3 repas quotidiens, on peut ajouter **2 collations** :

- Une le matin (la récré)
- Une l'après-midi (la collation)

Tu veilleras également à diversifier ces collations et à les choisir en fonction de leur qualité.



En plus de manger à des moments précis, les spécialistes de la nutrition recommandent de manger à table et en famille.

En plus du repas, tu passeras aussi du temps de qualité avec ta famille.

Mangeons bien, mangeons équilibré

Compétences

Selon le Plan d'Etudes Romand (P.E.R. 2010)

Compétences visées	Compétences associées
<ul style="list-style-type: none"> • CM 26 Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée • MSN 27 Tirer des conséquences pour la santé en identifiant les principales sources d'énergie et leurs transformations pour le corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en évidence des principes pour une alimentation équilibrée

Ligne conductrice

Ce module est construit de manière à faire prendre conscience de l'importance de manger de manière équilibrée. De l'accroche lors de laquelle les élèves élaboreront les menus de leurs fantasmes les plus fous à l'évaluation pour laquelle ils devront établir le menu d'une journée équilibrée, les enfants apprendront ce que signifie une *alimentation équilibrée* ainsi que les enjeux d'une telle nourriture.

Programme du module

1. Accroche : création d'un menu libre
2. Etude des domaines suivants :
 - La nutrition et les groupes alimentaires
 - L'obésité
 - La pyramide des besoins
3. Evaluation : création d'un menu équilibré

Préparation du dossier

Le dossier (p. 1 à 26) est à photocopier pour chaque élève, la couleur n'est pas indispensable.

Les images (p. 32 à 37) doivent être photocopiées en réduction (50 ou 66 %) afin de convenir à l'espace disponible lorsqu'elles doivent être collées.

La dernière page (p. 38) peut être agrandie à 200 % (affiche) ou copiée telle quelle. Il s'agit d'une synthèse aide-mémoire que les enfants pourront utiliser quotidiennement chez eux.

Déroulement

Accroche (p.3)

Les élèves vont réaliser les repas de leurs rêves pour une journée.

- Document : pages 3 et 4 du dossier
- Images de la fin du dossier

La nutrition (p. 5)

Visionner l'émission « *C'est pas sorcier* » consacrée à la nutrition

(DVD « La santé vient en mangeant », émission « Mangeons équilibré ! »)

0:11 *Minutage de l'émission*

Après le visionnement de la vidéo, on peut :

- corriger le questionnaire en commun
- faire un premier état des lieux des déjà-là et des nouvelles connaissances

Classe les aliments

- Les élèves peuvent travailler par groupe pour retrouver les étiquettes à coller en entête de chaque ligne (les images se trouvent sur les fiches de documents à la fin du dossier).
- On peut ensuite demander aux groupes de présenter chacun une catégorie d'aliments.
- Les élèves colorient les différentes catégories selon les couleurs données : il s'agit des mêmes couleurs que celles utilisées pour la pyramide des besoins (fin du dossier).

- Ils colorient ensuite, dans les mêmes couleurs, les ingrédients utilisés pour le menu de l'activité d'accroche.
- Après cette activité, ils peuvent tirer une première conclusion concernant la diversité des aliments utilisés dans leurs menus de « rêve ».
- Pour s'approprier les différentes catégories et les aliments qui les composent, les élèves s'amuseront à retrouver les différents termes alimentaires dont les lettres ont été mélangées.

Prolongement possible

- Un prolongement serait de faire des panneaux à l'aide des images d'aliments non utilisés dans l'activité d'amorce.

Un peu de vocabulaire alimentaire (p. 11)

Au-delà des catégories d'aliments, ce chapitre permet de se pencher sur les catégories de nutriments, c'est-à-dire ce que notre corps prend dans les différents aliments.

La page 11 est prévue comme le relevé d'une synthèse des informations contenues dans les pages suivantes (12 à 15).

Les pages consacrées aux différents nutriments peuvent être étudiés de manières multiples :

- lecture individuelle, synthèse au crayon, puis correction collective
- travail de groupe sur une catégorie, puis synthèse avec la classe
- lecture en groupe-classe et collecte des informations au fur et à mesure

L'obésité (p. 17)

Emission « C'est pas sorcier – L'obésité, nous risquons gros »

Ici encore, il s'agit de regarder une émission « C'est pas sorcier ». Cette émission ne se trouve pas - encore - sur les DVD disponibles à la vente mais on la trouvera aisément sur internet en format Dvix².

S'il ne vous est pas possible de regarder cette émission, vous pouvez transformer l'opération en une enquête, avec dictionnaires et internet en renfort si nécessaire.

² Veillez cependant à respecter la législation de votre lieu d'enseignement en matière de téléchargement de vidéo.

Calculer son I.M.C.

Après avoir compris ce que représente cette appellation et ses limites, les élèves vont pouvoir calculer leur indice personnel.

Matériel :

- pèse-personne (voir éventuellement avec l'infirmerie si on peut vous en prêter une)
- toise, mètre ruban, règle de tableau noir

La signification de l'indice étant évolutive pour les enfants, un graphique est inclus dans le document. C'est l'occasion de s'y attarder quelques minutes et d'apprendre aux élèves à lire un tel document.

Lire l'étiquette d'un produit

Sans aller dans les détails, il est intéressant d'analyser les informations de l'étiquette d'un produit et de comprendre sa portée relative. C'est également l'occasion de revoir la signification des termes glucides, lipides, ...

A propos de sucre ...

La plupart d'entre nous consommons beaucoup trop de sucre chaque jour. Cette activité a pour but de faire prendre conscience aux élèves de la quantité réelle de sucre dans différents aliments qu'ils apprécient tout particulièrement et de la comparer avec leurs besoins.

La pyramide des besoins (p. 23)

Ce document est une bonne synthèse de plusieurs éléments étudiés jusqu'ici :

- les différentes catégories d'aliments
- les besoins journaliers
- la nécessité de *manger de tout*

L'exercice qui suit permet aux élèves de se rendre compte de ce qu'ils peuvent manger en une journée. A ce stade, il n'est pas nécessaire de répartir les aliments entre les repas et collations de la journée.

Manger équilibré (p. 25)

Cette dernière section est à la fois une synthèse finale et une révision des notions abordées dans ce dossier. C'est également l'occasion de replacer les *actes de manger* dans leur contexte.

Les aliments et les nutriments

Révision des catégories et de leurs apports respectifs.

Manger pendant les repas

Déjà entendu dans les vidéos, une bonne alimentation passe également par le fait de manger aux repas et d'en faire des temps communs.

Evaluation

Une évaluation appropriée à ce module serait de demander aux élèves de réaliser un menu équilibré et diversifié pour une journée. On peut choisir de leur faire apprendre par cœur la pyramide ou leur donner la possibilité de conserver l'affiche (disponible à la fin du dossier) à côté d'eux.

Commentaires

C'est avec joie que je prendrai note de vos commentaires. Vous pouvez les poster à l'adresse suivante : www.enseigner.org/contact .

Mangeons bien, mangeons équilibré

Images pour l'activité « C'est la fête à la maison » (pages 3 et 4)

① Ces étiquettes peuvent être imprimées en réduction (66% ou A4 → A5) afin de permettre aux élèves de placer plus d'étiquettes dans les cases.



de la salade



des crevettes



de l'huile



du pain



des brocolis



des bananes



de la crème



du rôti



du beurre



une pomme



une poire



des frites



des cerises



du raisin



de l'eau



de l'eau



de l'eau



de l'eau



des fraises



une aubergine



un concombre



un œuf



du lait



du chocolat chaud



de la confiture



du miel



des navets



du jambon



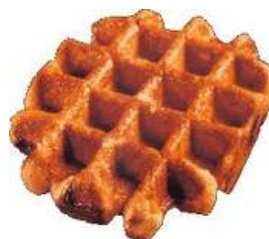
une sucette



du riz



un yoghourt



une gaufre



une crème au chocolat



des asperges



des radis



des épinards



un homard



des champignons



du saumon



des pâtes



une tomate



du poulet



de la limonade



de la limonade



du gâteau



du chou



de la saucisse



du fromage



du thé



un hamburger





un croissant



des céréales



un bonbon



des haricots verts



des fèves



des biscuits



un steak

Produits laitiers



Graisses et corps gras



Viandes, poissons, oeufs



Sucre



**Céréales, pommes de terre
et légumes secs**



Boissons



Les fruits et légumes





© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2011

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch