



Hygiène alimentaire

Éléments de contexte

Références au programme et au socle commun

Compétences travaillées	Domaines du socle
Pratiquer des démarches scientifiques	4
Imaginer, réaliser	5
S'approprier des outils et des méthodes	2
Pratiquer des langages	1
Mobiliser des outils numériques	2
Adopter un comportement éthique et responsable	3, 5
Se situer dans l'espace et dans le temps	5

Questionner le monde du vivant, de la matière et des objets

Comment reconnaître le monde vivant ?

Attendus de fin de cycle
<ul style="list-style-type: none">• Connaître des caractéristiques du monde vivant, ses interactions, sa diversité.• Reconnaître des comportements favorables à sa santé.
Connaissances et compétences associées
Connaître des caractéristiques du monde vivant, ses interactions, sa diversité
Identifier ce qui est animal, végétal, minéral ou élaboré par des êtres vivants.
Identifier les interactions des êtres vivants entre eux et avec leur milieu Identifier quelques interactions dans l'école.
Reconnaître des comportements favorables à sa santé
Repérer les éléments permettant la réalisation d'un mouvement corporel. Mesurer et observer la croissance de son corps.

Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : variété alimentaire, activité physique, capacité à se relaxer et mise en relation de son âge et de ses besoins en sommeil, habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).

PLAN DE SEQUENCE :

	But / problématique	Résumé
Séance 1 45 min	D'où proviennent les aliments ?	Connaître les principaux groupes des aliments. Pratiquer une démarche d'investigation. Travailler en groupe
Séance 2 45 min	Menu équilibré	Reconnaître des menus équilibrés. Être capable de dépasser les représentations initiales en observant et en manipulant. Travailler en groupe. Pratiquer une démarche d'investigation Connaître quelques règles d'hygiène alimentaire : régularité des repas, composition....
Séance 3 45 min	La vue, l'ouïe et le toucher	Poser des questions précises et cohérentes à propos d'une situation d'observation ou sur une situation expérimentale. Faire preuve de curiosité.
Séance 4 45 min	Le goût et l'odorat	Poser des questions précises et cohérentes à propos d'une situation d'observation ou sur une situation expérimentale. Faire preuve de curiosité.
Séance 5 45 min	Évaluation	Etre capable d'associer chacun des 5 sens à son organe Etre capable de nommer les 7 familles d'aliments et d'identifier des aliments de la même famille. Etre capable de savoir à quoi correspond une alimentation équilibrée. Etre capable d'utiliser un vocabulaire scientifique
Séance 6 45 min	Les différentes saveurs	Être capable de dépasser les représentations initiales en observant et en manipulant. Travailler en groupe. Poser des questions précises et cohérentes à propos d'une situation d'observation ou sur une situation expérimentale.
Séance 7 45 min	La fabrication du plastique	Pratiquer une démarche d'investigation. Travailler en groupe. Poser des questions précises et cohérentes à propos d'une situation d'observation ou sur une situation expérimentale.

SEANCE 1 : D'où proviennent les aliments ?

Durée	45 minutes
Matériel	emballages, feuilles A3, affiche classe avec feuilles de couleurs, tableau, vidéo, trace écrite.
But / problématique	Classer les aliments par groupes. Connaître les principaux groupes d'aliments.
Compétences travaillées / Notions	Connaître les principaux groupes des aliments. Pratiquer une démarche d'investigation. Travailler en groupe
Lexique	Les 7 catégories d'aliments
Prérequis	Identifier le rôle des organes des 5 sens pour percevoir des objets.

Déroulement

Entrée dans l'activité : Vidéo des fondamentaux. L'enseignant note la question au tableau : D'où proviennent les aliments que nous mangeons ? Dispositif : collectif

Consigne 1 : Comme dans la vidéo, par groupe vous allez trier les emballages des aliments avant de les ranger dans le frigo.

Mise en commun 1 : L'enseignant affiche les productions des élèves au tableau. Il pose à nouveau la question aux élèves : D'où proviennent les aliments que nous mangeons : origine animale, végétale et minérale. Dispositif : collectif

L'enseignant affiche la pyramide des aliments avec 7 catégories au tableau. Il explique aux élèves que les nutritionnistes ont classé les aliments en 7 groupes.

Consigne 2 : Par groupe vous allez à nouveau trier les emballages des aliments pour faire 7 catégories.

Mise en commun 2 : Réaliser la pyramide des aliments qui servira de trace écrite.

Trace écrite : affichage classe (pyramide des aliments) + sous forme de fiche (pyramide des aliments) pour le cahier de sciences. Dispositif : individuel

SEANCE 2 : Menu équilibré

Durée	65 minutes
Matériel	affiche pyramide, menu enfant, menu cantine, feuilles de couleur, trace écrite « ce que je dois retenir », fiche composition menu, et étiquettes aliments
But / problématique	Reconnaître et composer un menu équilibré
Compétences travaillées / Notions	Reconnaître des menus équilibrés. Être capable de dépasser les représentations initiales en observant et en manipulant. Travailler en groupe. Pratiquer une démarche d'investigation Connaître quelques règles d'hygiène alimentaire : régularité des repas, composition....
Lexique	Les 7 catégories d'aliments. Un menu équilibré.
Prérequis	Les 7 catégories d'aliments.

Déroulement

Rappel de la séance précédente : Les 7 catégories d'aliments. Insister sur les couleurs de chaque catégorie. Dispositif : collectif

Consigne 1 : Sur une feuille de couleur, vous allez noter selon vous de quoi est composé un menu équilibré (ce que vous mangez le midi par exemple). Dispositif : individuel

Mise en commun 1 : les élèves collent dans leur cahier de sciences leurs menus (conceptions initiales), ils y reviendront en fin de séance. Dispositif : individuel

Consigne 2 : Voici les menus pris par un enfant de 12 ans lors d'une journée. Par deux, vous devez classer les aliments dans la pyramide en écrivant le nom des aliments. Utilisez un stylo bleu.

Mise en commun 2 : Mise en commun 1 : Correction collective. Que remarquez-vous ? Dispositif : collectif

Consigne 3 : Vous allez faire la même chose mais avec le menu de la cantine. Utilisez un stylo vert pour pouvoir comparer. Dispositif : binôme

Mise en commun 3 : Se mettre d'accord sur la composition d'un menu équilibré : pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent obligatoirement fournir au moins un aliment de chaque famille. Insister sur l'importance des quantités journalières de chaque catégorie, en fonction de la pyramide (épaisseur des catégories). Dispositif : collectif

Trace écrite : Ce que je dois retenir : pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent contenir au moins un aliment de chacune des familles. Il est important pendant les repas de boire de l'eau et de limiter les aliments sucrés et gras ainsi que le sel. Les élèves notent la composition d'un menu équilibré maintenant qu'ils ont de nouvelles connaissances (comparaison des deux menus réalisés). Dispositif : individuel

SEANCE 3 : La vue, l'ouïe et le toucher

Durée	45 minutes
Matériel	sacs, gobelets, assiettes, fiches réponses Atelier 1: pain, biscotte, clémentine, concombre, morceau de sucre. Atelier 2: sucre, farine, carottes, oranges, eau. Atelier 3 : corn-flakes, coquillettes, jus de fruit, riz, farine.
But / problématique	Comment reconnaître les aliments sans les mettre dans la bouche ?
Compétences travaillées / Notions	Poser des questions précises et cohérentes à propos d'une situation d'observation ou sur une situation expérimentale. Faire preuve de curiosité.
Lexique	Les 5 sens, le nom des aliments présents dans la séance
Prérequis	Les 5 sens

Déroulement

Découverte de la situation problème : « *Comment faire pour reconnaître et identifier des aliments?* » : L'enseignante note la question sur une affiche.

Consigne 1 : Par groupe, vous allez essayer de reconnaître les aliments sans les mettre dans la bouche.

Atelier 1 : il y a 5 sacs avec 5 aliments différents numérotés de 1 à 5. Vous ne devez utiliser que le toucher.

Atelier 2 : il y a 5 verres en plastiques avec 5 aliments différents numérotés de 6 à 10. Vous ne devez utiliser que la vue (lunette à disposition des élèves).

Atelier 3 : il y a 5 boîtes avec 5 aliments différents numérotés de 11 à 15. Vous ne devez utiliser que l'ouïe.

Mise en commun 1 : « *Vous allez dire aux autres ce que vous pensez avoir reconnu comme aliments et comment vous vous y êtes pris* ». **Correction collective :** Les élèves donnent leurs réponses à tour de rôle. Pour chaque aliment, un élève viendra vérifier si il s'agit bien de l'aliment en utilisant les sens jusque là interdits. Dispositif : collectif

Trace écrite : L'enseignant pose des questions aux élèves afin d'aboutir à la trace écrite suivante. Ce que je dois retenir : Nos yeux, nos oreilles et nos doigts nous permettent parfois de reconnaître et identifier des aliments, mais pas toujours. Dispositif : individuel

SEANCE 4 : Le goût et l'odorat

Durée	45 minutes
Matériel	sacs, gobelets, assiettes, fiches réponses, bandeau, trace écrite Atelier 1: clémentine, orange, carottes, gruyère et pain. Atelier 2 et 3 : le loto des odeurs
But / problématique	Comment décrire le goût des aliments qui sont dans notre bouche ? Le nez joue t-il un rôle essentiel pour identifier les aliments ?
Compétences travaillées / Notions	Poser des questions précises et cohérentes à propos d'une situation d'observation ou sur une situation expérimentale. Faire preuve de curiosité.
Lexique	Les 5 sens, le nom des aliments présents dans la séance
Prérequis	Les 5 sens

Déroulement

Rappel de la séance précédente : l'enseignante utilise les affiches de la séance précédente (question, hypothèses et résultats). Dispositif : collectif

Consigne 1 : Par groupe, vous allez essayer de reconnaître les aliments juste avec le goût sans regarder.

Atelier 1 : le goût

Il y a 5 assiettes avec 5 aliments différents recouverts dans un sopalin numérotés de 1 à 5. Vous aurez les yeux bandés car il est interdit de regarder.

Consigne 2 : Par groupe, vous allez essayer de reconnaître les aliments juste avec leurs odeurs.

Atelier 2 et 3 : l'odorat

Il y a 5 gobelets avec 5 odeurs différentes numérotés de 6 à 10. Il y a 5 gobelets avec 5 odeurs différentes numérotés de 11 à 15.

Mise en commun 1 : « Vous allez dire aux autres ce que vous pensez avoir reconnu comme aliments et comment vous vous y êtes pris ». Correction collective : pour chaque aliment, un élève viendra vérifier si il s'agit bien de l'aliment en utilisant les sens jusque là interdit. Pour l'atelier 1, la validation de l'aliment se fera avec le sens de la vue. Pour les ateliers 2 et 3, la validation se fera à l'aide de planche. Dispositif : collectif

Trace écrite : L'enseignant pose des questions aux élèves afin d'aboutir à la trace écrite suivante. Ce que je dois retenir : L'odorat et le goût ne sont pas des sens indépendants, sentir quelque chose peut aider à en trouver le goût. Dispositif : individuel

SEANCE 5 : Evaluation

Durée	30 minutes
Matériel	Fiches évaluation, crayon de couleur
But / problématique	Mobiliser ses compétences (connaissances, capacités, attitudes)
Compétences travaillées / Notions	Etre capable d'associer chacun des 5 sens à son organe Etre capable de nommer les 7 familles d'aliments et d'identifier des aliments de la même famille. Etre capable de savoir à quoi correspond une alimentation équilibrée. Etre capable d'utiliser un vocabulaire scientifique
Lexique	Vocabulaire scientifique vu dans les séances précédentes
Prérequis	Les 4 premières séances de la séquence

Déroulement

Présentation de l'évaluation : l'enseignant lit l'évaluation aux élèves. Ils reformulent les consignes et posent des questions. Dispositif : collectif

Consigne 1 : Vous avez 30 minutes, pour réaliser l'évaluation. Dispositif : individuel

L'évaluation se compose de 5 exercices.

Exercice 1 : Ecris le sens qui correspond à chaque organe et relie-le sur le corps humain.

Exercice 2 : Barre l'expression qui ne correspond pas au sens

Exercice 3 : Ecris le nom des 7 familles d'aliments

Exercice 4 : Colorie de la même couleur les aliments qui sont de la même famille. Tu peux utiliser les couleurs de la pyramide si tu t'en souviens.

Exercice 5 : Voici 5 menus. Colorie en jaune ceux qui te paraissent équilibrés. Tu dois expliquer pourquoi.

SEANCE 6 : Les différentes saveurs

Durée	45 minutes
Matériel	
But / problématique	Comment différencier les quatre saveurs des aliments avec notre langue et comment les décrire ? Trier, comparer des matériaux en fonction des caractéristiques physique en fonction des 5 sens.
Compétences travaillées / Notions	Être capable de dépasser les représentations initiales en observant et en manipulant. Travailler en groupe. Poser des questions précises et cohérentes à propos d'une situation d'observation ou sur une situation expérimentale.
Lexique	Les différentes saveurs : salé, sucré, amer et acide
Prérequis	Les 5 sens

Déroulement

Découverte de la situation problème : L'enseignante pose des questions aux élèves : Vous avez remarqué que les aliments ont des goûts différents dans votre bouche. Que pouvons-nous dire des fruits en général ? Par rapport à la viande par exemple ? Est-ce que vous connaissez d'autres goûts que le goût salé et le goût sucré ? Les élèves dessinent sur une feuille de couleur une bouche et une langue (idem affiche tableau). Ils placent les saveurs trouvées en classe entière. Dispositif : collectif/individuel

Consigne 1 : A votre avis, comment font vos langues pour reconnaître les différents goûts ? Dessine une langue et indique à quels endroits elle reconnaît les différents goûts.

Consigne 2 : Par groupe, vous allez essayer de ranger les aliments pour faire 4 familles. Vous avez le droit de goûter les aliments pour vous aider. Vous devrez donner un nom à chaque famille.

Mise en commun 2 : « Vous allez dire aux autres comment vous avez regroupé vos aliments et pourquoi vous avez fait ce choix. » L'enseignant trace au tableau 4 colonnes pour les résultats.

Les élèves devront se mettre d'accord sur les classements et sur les noms des familles, c'est pour cette raison que chaque élève devra justifier sa réponse. Les autres élèves pourront à nouveau goûter les aliments afin de mieux identifier le goût amer et le goût acide.

Trace écrite : L'enseignant demande aux élèves de revenir sur leur production de début de séance (la langue). Ils peuvent ajouter deux nouvelles saveurs : acide et amer. Ils placent sur l'affiche les étiquettes correspondantes aux aliments de la séance. Les élèves les placent au bon endroit sur la langue.

Ce que je dois retenir : Notre langue nous permet de distinguer 4 goûts différents le salé (sel), le sucré (sucre), l'acide (par exemple le citron), l'amer (par exemple le café, le pamplemousse ou l'écorce d'orange). Sur ta langue, il y a des petits grains qui s'appellent des papilles. Ils te permettent de reconnaître ce que tu manges. Tu peux ainsi reconnaître différents goûts et savoir ce que tu aimes ou pas.

SEANCE 7 : La fabrication du plastique

Durée	65 minutes
Matériel	5 saladiers, 3 litres de lait demi écrémé, du vinaigre d'alcool, 5 cuillères à soupe, un verre doseur, 5 entonnoirs, 5 bocaux et 5 morceaux de tissu (rôle de filtre), le tableau, affiche
But / problématique	Etre capable de mener une expérience par l'observation et la manipulation. Etre capable de schématiser une expérience réalisée en classe.
Compétences travaillées / Notions	Pratiquer une démarche d'investigation. Travailler en groupe. Poser des questions précises et cohérentes à propos d'une situation d'observation ou sur une situation expérimentale.
Lexique	Le matériel et les aliments de l'expérience. Les étapes de l'expérience.
Prérequis	

Déroulement

Déroulement

Rappel des séances précédentes : L'enseignant guide les élèves dans le rappel des séances précédentes avec les affiches. Dispositif : collectif

Présentation de l'expérience aux élèves : L'enseignant explique aux élèves qu'ils vont réaliser une expérience : « fabriquer du plastique ». Il présente le matériel aux élèves et écrit les étapes de l'expérience au tableau. Dispositif collectif

Consigne 1 : Avant toutes manipulations, l'enseignant donne les consignes de sécurité aux élèves. Ils sont prévenus que le matériel est en verre et que si ils ne respectent pas les consignes, l'expérience sera suspendue.

Mise en commun 1 : Chaque élève a un rôle dans le groupe : un élève verse 6 cuillères à soupe de vinaigre, un élève tient en place l'entonnoir et le morceau de tissu pendant qu'un autre verse le liquide. Le dernier élève rassemble la partie solide présente sur le bout de tissu.

Interroger les élèves sur le rôle de chacun. Dispositif : collectif

Consigne 2 : « Vous allez réaliser l'expérience, attention chacun doit respecter son rôle et les consignes de sécurité ».

Consigne 3 : « Vous allez dessiner l'expérience que vous venez de réaliser ».

Mise en commun 2 : Comparaison des productions des élèves.

Trace écrite : Comparaison : schéma/dessin Schéma de l'expérience