



Une bonne alimentation, pour bien grandir !

Constat de départ : Beaucoup d'élèves apportent des gouters pour la récréation de 10h et celle de 15h. Ils sont souvent des bonbons et les mangent dès le matin 8h30...

Problématique : Qu'est-ce que cela veut dire de bien manger ? Que faut-il manger et pourquoi ? Quelles conséquences sur notre corps ? Voilà ce que nous voulons expliquer aux élèves de CP de notre classe.

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

Comment reconnaître le monde vivant ?

Attendus de fin de cycle
<ul style="list-style-type: none">Reconnaître des comportements favorables à sa santé.
Connaissances et compétences associées
Connaitre 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
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 :

		problématique	Résumé
Travail préparatoire de constatations et de recherche des idées des élèves	Séance 0 60 min	Comment voir que notre corps grandit ?	Recherche de tous les éléments qui montrent que les enfants grandissent et prennent du poids : - Taille des vêtements, pointure des chaussures... Prise des mesures.
	Séance 0bis		Après 1 mois ou plus refaire les mesures et comparer avec les premières.
	Séance 1 60 min	De quoi le corps a besoin pour grandir ? Que doit-on éviter de manger ?	Mise en évidence des connaissances des élèves sur la santé et la nutrition et le sport. Réalisation d'un tableau avec leurs représentations : aliments « bons » et aliments « mauvais »

Les deux premières séances ne nécessitent pas la présence des accompagnants ASTEP.

Le gras	Séance 2 et 2 bis 3h30	Qu'est-ce que c'est qu'un aliment gras ?	Mise en évidence du gras dans les aliments par expériences : gras directement visible (huile, beurre) et caché dans les aliments...
	Séance 3 et 3 bis 3h30	Qu'est-ce que c'est qu'un aliment gras ?	Lecture du tableau nutritionnel des aliments pour quantifier les aliments les plus gras et les moins gras. Comparer les valeurs.
	Séance 4	Faut-il supprimer tout ce qui est gras ? quels sont les organes qui en ont besoin et pourquoi ?	Les besoin du corps ... voir le lien avec le sport

Le sucre	Séance 5	Qu'est-ce qu'un aliment sucré ? Comment le reconnaître ?	Distinction sucres lents et sucres rapides, sucre des fruits, mise en évidence par expériences.
	Séance 6	Pourquoi le faut-il pas manger trop sucré ? Quels organes en ont besoin ? Pourquoi ?	Les besoin du corps ... voir le lien avec le risque sur la santé des dents.

Les vitamines	Séance 7	Qu'est-ce que c'est que les vitamines ? Où les trouve-t-on ? quelle utilité ?	Travail sur les fruits et légumes....

Durée	45 + 35 min
Matériel	Petites bandelettes de feuille blanche avec trois colonnes pour les dessins de la trace écrite. Publicités alimentaires
But / problématique	Émettre des hypothèses sur les besoin du corps pour bien grandir...
Compétences travaillées / Notions	Découvrir les notions d'hygiène de vie
Lexique	alimentation ; hygiène
Prérequis	aucun

Déroulement

<p>Dispositif :</p> <p>1. <u>Phase collective</u> d'émission des représentations des élèves</p> <p>45 min</p>	<p>Consigne : « Dites-moi ce qui d'après vous est nécessaire à votre corps pour bien grandir ? »</p> <p>Déroulement :</p> <p>Noter sur le tableau les remarques des élèves en les classant dans trois colonnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ remarques concernant l'alimentation ➤ concernant l'activité physique ➤ Concernant l'hygiène : (ne pas être malade, se laver, bien dormir, soigner ses dents...) <p>Puis voir avec eux pourquoi il y a trois colonnes et essayer de trouver à quoi elles correspondent, Qu'est-ce qu'il y a dedans et quel titre on pourrait mettre.</p> <p><i>Possibilités : la nourriture, ce que l'on mange / Le sport, ce que l'on fait / la santé, le soin, la propreté....</i></p> <p><i>NB : Faire une affiche pour garder une trace de ses idées, avec le titre trouvé et une phrase qui résume au mieux les remarques.</i></p> <p>Puis faire une trace écrite dans le cahier de sciences avec :</p> <p>Titre : De quoi notre corps a besoin pour bien grandir ?</p> <p>Les trois titres trouvés (par ex : bien manger / faire du sport, bouger / se soigner, être propre)</p> <p>Un petit dessin sous chaque titre.</p> <p>Une phrase du type : Pour bien grandir nous pensons qu'il faut bien manger, bouger et prendre soin de son corps... (à faire écrire soit en individuel soit dictée à l'adulte...)</p>
---	--

--	--

2. En individuel :
choix des
aliments qu'il
faut manger ou
pas.

35 min

Consigne : « Les trois grandes idées que vous avez trouvées sont effectivement importantes pour bien grandir, nous allons dans un premier temps réfléchir sur la première colonne: que faut-il manger ou ne pas manger pour bien grandir. »

Déroulement :

Vous allez écrire ou dessiner ce que l'on doit manger et s'il y a quelque chose qu'il ne faut pas manger vous le dessinez ou écrivez dans une autre colonne.(pas obligatoire d'avoir quelque chose d'interdit !)

(éviter de dire bon ou mauvais aliments...)

Après un petit moment faire un point au tableau avec les deux colonnes ; faire des remarques sur ceux qui n'ont rien mis d'un côté ou de l'autre, pourquoi, qu'en pensent-ils ?, ce qui ont mis des aliments interdits pourquoi ?...

Noter dans le tableau les aliments qui font l'unanimité et certains qui font polémiques....

S'il reste du temps faire découper des aliments dans des publicités pour mettre une trace dans le cahier ou pour compléter le tableau commun.

Trace du cahier :

Titre : Que faut-il manger pour bien grandir ?

Sur la page blanche : dessins de ce qu'il faut manger ou pas



Sur la page à carreaux : Nous pensons qu'il faut manger.....et qu'il ne faut peut-être pas manger
....

Durée	1h10 environ
Matériel	Images d'aliments en annexe 1 + aliments gras et non gras + 3 affiches + coton tige pour faire des gouttes avec l'huile...
But / problématique	Émettre des hypothèses sur ce qu'est un aliment gras.
Compétences travaillées / Notions	Découvrir les notions d'hygiène de vie : la variété alimentaire
Lexique	aucun
Prérequis	aucun

Déroulement

<p>Dispositif :</p> <p>1. <u>Phase collective</u> d'émission des représentations des élèves</p>	<p>Consigne : « Dites-moi quels sont d'après vous les aliments gras ? »</p> <p>Déroulement :</p> <p>Noter sur le tableau les remarques des élèves en les classant dans trois colonnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Oui, c'est gras ➤ on n'est pas sûr, on n'est pas tous d'accord... ➤ non, ce n'est pas gras <p>Expliquer à chaque fois pourquoi un enfant pense qu'un aliment est gras ou pas, voir si une majorité pense comme lui ou s'il est seul....</p> <p>Rôle des parents, influence de la télé...</p> <p style="text-align: center;"><i>NB : Faire une affiche pour garder une trace de ces idées.</i></p>
<p>15 min</p> <p>2. <u>individuel</u></p> <p>10 min</p>	<p>Ensuite introduire des aliments auxquels ils n'ont pas forcément pensés : <i>Fromage, mayonnaise, saucisson, jambon, biscuits, croissants, compotes, fruits, crèmes dessert...</i></p> <p>À l'aide des images, faire une trace sur le cahier avec ce que pense chaque enfant en précisant bien qu'il n'y a pas de solution juste ou fausse, juste des idées, peut être différentes pour chacun !!</p> <p>À respecter !!!!</p> <p>Images : Annexe 1</p>
<p>3. <u>Collective</u></p> <p>15 min</p>	<p>Consigne : « Nous allons maintenant chercher comment nous pouvons faire pour vérifier vos hypothèses ? »</p> <p>Comment est-ce que vous savez que les frites par exemple c'est gras ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ c'est les parents qui le disent ➤ c'est gras sur les doigts, ça brille, ça glisse ➤ ça tache les mains et la serviette quand on essuie... <p>Pour trouver la bonne méthode nous allons essayer avec de l'huile et de l'eau. (Vérifier que tout le monde est d'accord pour dire que l'eau ce n'est pas gras mais que l'huile oui...)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ on ne va pas demander aux adultes dans l'école c'est trop long ! ➤ on peut mettre de l'eau et de l'huile dans un verre et regarder si ça brille... pas évident ! et



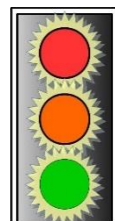
<p>4. <u>Trois groupes de 8 élèves</u></p> <p>30 min</p>	<p>puis comment faire pour le chocolat, parfois il brille parfois non... ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ On va voir si ça tache une feuille... tremper une bandelette de papier et regarder à la lumière... il y a une différence de transparence ! <p>C'est la dernière méthode qui sera retenue : nous allons donc faire des essais !!</p> <p>Consigne : « Vous allez donc essayer avec des aliments que j'ai apporté de frotter, écraser chaque aliment sur feuille de papier puis nous verrons quels en sont les résultats. »</p> <p>Matériel : des aliments de toute sorte, 3 grandes feuilles sur lesquelles on a tracé des cases pour écrire le nom de l'aliment et le frotter, l'écraser...., du sopalin, des cuillères, petits couteaux, savon pour se laver les mains à la fin !!</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p> (Remarques : certains aliments comme le Kiri ou les carrés de chocolat par exemple auront besoin de rester quelques temps hors du frigo pour que cela marche. S'ils sont trop froids le gras m'imprègnera pas la feuille et l'expérience sera faussée !!)</p>

Durée

1h10 environ

Déroulement**Dispositif :**

1. par groupe
validation des
résultats

20 min

Consigne : « Vous allez retourner dans le groupe de départ et voir les conclusions que vous pouvez tirer de vos expériences? »

Déroulement :

Faire valider l'hypothèse de départ avec un point vert si l'aliment est bien gras comme on l'avait pensé ou par un point rouge si notre hypothèse était fautive, sur l'affiche collective (ou TBI) mais aussi sur le cahier de l'élève.

Après validation par groupe prévoir un temps collectif de mise en commun des remarques au tableau pour que chacun puisse mettre pour chaque aliment son point de couleur sur son cahier.

2. individuel

10 min

Consigne : « Nous allons maintenant refaire l'expérience sur une feuille individuelle pour mettre dans le cahier : deux aliments au choix, un gras que vous aimez beaucoup, un non gras, et huile pour tous »

Avant de vous lever vous devez avoir écrit le nom des trois aliments dans les cases puis aller à la bonne table... sagement !

3. Individuel
ou groupe
de besoin

20 min

Consigne : « Nous allons maintenant écrire ce que nous avons fait et compris. Qu'avez-vous compris ? »

- Tous les aliments ne sont pas gras.
- Certains le sont plus que d'autres.
- Le gras ne se voit pas toujours.



Durée	1h15 environ
Matériel	Des balances électroniques, des emballages d'aliments variés , des étiquettes, des entonnoirs, 30 flacons identiques , de l'eau
But / problématique	Vérification et classement des aliments contenant du gras par la lecture du tableau nutritionnel.
Compétences travaillées / Notions	Notion de variété alimentaire à travers le tableau nutritionnel
Lexique	Énergie, Matière grasse, acides gras saturés, glucide, sucre, protéine
Prérequis	lire un tableau à double entrée

Déroulement

<p>Dispositif :</p> <p>1. <u>par groupe de 2 ou 3</u> puis collectif</p> <p>30 min</p> <p>2. <u>Groupe de 8 avec un adulte par groupe</u></p> <p>15 min</p> <p>3. <u>Groupe de 8 avec un adulte par groupe</u></p> <p>30 min</p>	<p>Petits rappels sur la séance précédente : quels étaient les aliments gras ou pas, comment nous avons fait pour mettre en évidence le gras dans les aliments...</p> <p>Consigne : « Nous avons conclu que certains aliments étaient plus gras que d'autres car la tache sur la feuille était plus visible pour certains. Aujourd'hui nous allons classer les aliments du plus gras au moins gras. Pour cela nous allons regarder les emballages... »</p> <p>Déroulement :</p> <p>Distribuer des emballages aux élèves et demander de chercher ce qui pourra nous aider à trouver combien il y a de gras dans chaque aliment. Chaque groupe doit trouver le tableau des valeurs nutritionnelles, quand cela est fait proposer d'en expliquer la lecture en collectif au TBI.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire remarquer que le mot gras ou matière grasse n'est pas toujours visible dans les ingrédients... (il est caché) ➤ expliquer les 3 colonnes : pour 100g ; Par pot ; apport journalier ➤ expliquer le vocabulaire : énergie ; mat grasse ; glucide dont sucres ; protéine ; sel <p>Consigne : « Nous allons maintenant étudier tous les tableaux nutritionnels des emballages que je vous ai apporté... »</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ noter sur la page blanche du cahier de sciences, les valeurs que nous allons comparer avec le nom de l'aliment. ➤ préparer une étiquette avec le nom de l'aliment et la quantité de matière grasse pour 100g <p>Consigne : « Ensuite peser dans des petits flacons cette quantité de mat. grasse pour bien visualiser les différences. Mettre l'étiquette sur une pique et la scotcher sur le bouchon. »</p>
--	---



Durée

1h20 environ

Déroulement**Dispositif :**1. par groupe
puis collectif

20 min

2. individuel

30 min

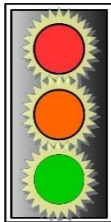
3. Individuel
ou groupe
de besoin

30 min

Consigne : « Vous allez maintenant classer tous les flacons du plus grand au plus petit et trouver les aliments les plus gras et ceux qui le sont moins. »

Déroulement :

Tous les groupes vont classer leurs propres flacons puis en collectif au tableau un après l'autre ils vont venir intercaler leurs flacons.



Après Classement définir trois groupes d'aliments : ceux qui sont très gras(en rouge), ce qui le sont un peu (en orange) et ceux qui ne le sont presque pas voir pas du tout (en vert).

Consigne : « vous allez souligner sur votre propre cahier de la bonne couleur, les aliments dont vous aviez écrit le nom et la quantité de mat. grasse...»

Puis avec les images que je vous distribue, vous allez reconstituer les trois colonnes avec les trois types d'aliments : très gras, un peu, pas trop gras...

Consigne : « Vous allez écrire une phrase pour dire ce que nous avons découvert aujourd'hui.»

- Pour connaître exactement la quantité de gras dans un aliment il faut regarder le tableau des valeurs nutritives sur les emballages.
- Tout ce qui est à base de fruits ou légumes est moins gras.
- Les chips, Nutella, gâteaux au chocolat ... sont aussi gras que le saucisson !



Durée	
Matériel	la pyramide alimentaire, la marelle, le mémo nutrition, mémo équilibrer son alimentation. (Agrandis en format A3, un par groupe)
But / problématique	Découvrir le rôle des matières grasses dans notre corps et donc savoir en consommer raisonnablement.
Compétences travaillées / Notions	Notion de variété alimentaire en fonction des besoins du corps
Lexique	
Prérequis	

Déroulement

<p>Dispositif :</p> <p>1. <u>4 groupes de 6</u> puis collectif</p>	<p>Petits rappels sur la séance précédente : quels étaient les aliments gras ou pas, comment nous avons fait pour mesurer exactement le gras dans les aliments ...</p> <p>Consigne : « Nous avons conclu que certains aliments étaient plus gras que d'autres car la quantité de matières grasses indiquée sur l'emballage est importante... À la télé on vous dit de ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé... on va essayer de savoir pourquoi ! Est-ce qu'il faut supprimer tous les aliments gras ? »</p> <p>Déroulement :</p> <p>Distribuer les documents : la pyramide alimentaire, la marelle, le mémo nutrition, mémo équilibrer son alimentation. (Agrandis en format A3, un par groupe)</p>
<p>20 min</p>	<p>Consigne : « Nous allons maintenant étudier ces affiches et chercher ce qu'ils disent sur les matières grasses... »</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les élèves notent sur la page blanche du cahier de sciences, les recommandations ou informations importantes qu'ils ont trouvé sur ces affiches. ➤ Puis par groupe ils viennent présenter au tableau leurs découvertes et les noter au fur et à mesure : <p><i>limiter la consommation, sans en abuser, choisir des bonnes graisses</i></p> <p style="text-align: center;">Coller dans le cahier la pyramide alimentaire.</p> <p>Consigne : « Mais puisque le gras ce n'est pas bon pour la santé, pourquoi personne ne dit de ne plus en manger, de tout supprimer ? »</p> <p>Apport scientifique de l'étudiante qui montre une molécule d'acide gras et qui explique leurs rôles :</p>
<p>2. <u>Collectif</u></p> <p>20 min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ils apportent de l'énergie à nos muscles et à notre cerveau. 2. Si les acides s'assemblent être eux ils forment l'enveloppe de toutes les cellules de notre corps 3. Ils aident à garder des vitamines importantes pour notre corps : les vitamines <i>liposolubles</i> ! <p style="text-align: center;">Coller dans le cahier la fiche « D'où vient cette énergie ? »</p> <p>Consigne : « Vous allez chercher quelles sont les vitamines <i>LIPOSOLUBLES</i> et trouver pourquoi elles sont importantes ? Vous allez remplir la petite fiche que je vous donne pour vos</p>



<p>3. <u>Groupe de 3 avec les adultes qui tournent</u></p> <p>30 min</p>	<p>recherches. »</p> <p>Recherche par groupe des vitamines liposolubles et écriture des infos importantes dans la fiche.</p> <p>Mise en commun</p>
---	--