

## Je recherche

Les élèves sont placés par groupe de quatre. Ils ont à leur disposition quatre enquêtes (pas les leurs de préférence) et des feuilles A4 blanches. Une feuille correspond à une famille d'aliments. Tous les aliments mentionnés dans les quatre enquêtes doivent être classés sur ces feuilles blanches, y compris les boissons.

Chaque groupe justifie ensuite son classement à l'oral. Une fois que tous les groupes se sont exprimés, on essaye de parvenir à un classement unique avec la classe entière.

L'enseignant-e explique ensuite que **les nutritionnistes classent les aliments que nous mangeons en sept catégories sous la forme d'une fleur à sept pétales ou d'une pyramide.**

On distribue alors la **fiche documentaire 1**. Le dessin est explicite : il faudra préciser que **la représentation pyramidale permet de montrer ce dont nous avons le plus besoin et les quantités.** Les élèves vérifient leur classement et le corrigent si nécessaire. On distribue alors la **fiche élève 2**.

## Je retiens

- **On classe les aliments en sept familles\* ou catégories selon ce qui les composent et ce qu'ils apportent à notre organisme** : – l'eau, les fruits et les légumes, les féculents (céréales, pain, pâtes), la viande, le poisson et les œufs, les produits laitiers, les huiles et les matières grasses, les produits sucrés.

- **Chaque famille d'aliments joue un rôle dans le fonctionnement de notre corps** :

- **les aliments bâtisseurs** (viande, poisson, œufs, produits laitiers) permettent au corps de **grandir, de fabriquer les muscles, les os et la peau...** ;

- **les aliments énergétiques** (féculents, matières grasses) permettent au corps de **fonctionner, de le mettre en mouvement** ;

- **les aliments outils** (fruits et légumes) permettent de **consolider le corps et de le garder en forme.**

- **Un menu équilibré contient des aliments de chaque famille en quantité raisonnable.** Les produits sucrés et les matières grasses doivent être consommés **sans excès.**

## Séance 3

Établir une relation entre activité, âge, conditions de l'environnement et besoins de l'organisme.

Avoir une bonne hygiène alimentaire.

## Je m'interroge

L'enseignant-e rappelle le contenu de la séance précédente. Les élèves doivent pouvoir citer les sept catégories d'aliments. Une nouvelle problématique se pose alors :

Est-ce que nos besoins en alimentation varient ? Pour quelles raisons ? Pourquoi notre alimentation doit-elle

être variée ? Quelles sont les risques d'une alimentation déséquilibrée ?

Les élèves exposent leurs idées oralement. Les élèves évoqueront sans doute leur expérience personnelle : « Bébé, je ne buvais que du lait, puis j'ai mangé des petits pots... » « Lorsque je passe une journée dehors, j'ai très faim... » On mettra en évidence **les différents besoins de l'organisme en fonction de l'âge, de l'activité, des conditions de l'environnement (manger plus quand on travaille dans le froid, boire plus lorsqu'il fait chaud...).**

Pour les questions suivantes, l'enseignant-e note les réponses au tableau dans deux colonnes (« Pourquoi a-t-on besoin d'une alimentation variée ? » et « Quels sont les risques d'une alimentation déséquilibrée ? »). On peut attendre des réponses du type : « Il faut manger de tout car chaque aliment apporte des "choses" différentes. » « Pour être en bonne santé, pour avoir de l'énergie pour courir, pour se protéger contre les maladies, pour ne pas trop grossir. »

## Je recherche

L'enseignant-e propose alors de travailler à partir des **neuf repères du Programme National Nutrition Santé**. Il explique en quelques mots en quoi consiste ce programme national. On distribue ensuite la **fiche documentaire 2** et la **fiche élève 3**. Les **élèves lisent les textes et les schémas puis répondent aux questions.**

## Je retiens

- **Les besoins de l'organisme changent en fonction de l'âge, de l'activité, des conditions de l'environnement.**

Ainsi, un adolescent a besoin de manger plus qu'une personne âgée ; un travailleur manuel doit manger davantage qu'une personne inactive ; lorsqu'il fait froid, on a besoin de plus de calories...

- **Pour être et rester en bonne santé, il faut manger de ces trois grands types d'aliments :**

- **les aliments bâtisseurs** : il est recommandé de consommer une à deux fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs et 4 produits laitiers pour les enfants et les adolescents.

- **les aliments énergétiques** : on doit manger des féculents à chaque repas et selon notre appétit.

- **les aliments outils** : le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande de manger au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour.

- **Au contraire, une alimentation déséquilibrée (trop riche en sucres, en graisses...) peut entraîner des maladies ou des problèmes graves. Il faut donc limiter le sel, les matières grasses et les produits sucrés.**

- **Une activité physique régulière (au moins une heure par jour pour les enfants) permet d'améliorer son état de santé et de rester en forme !**

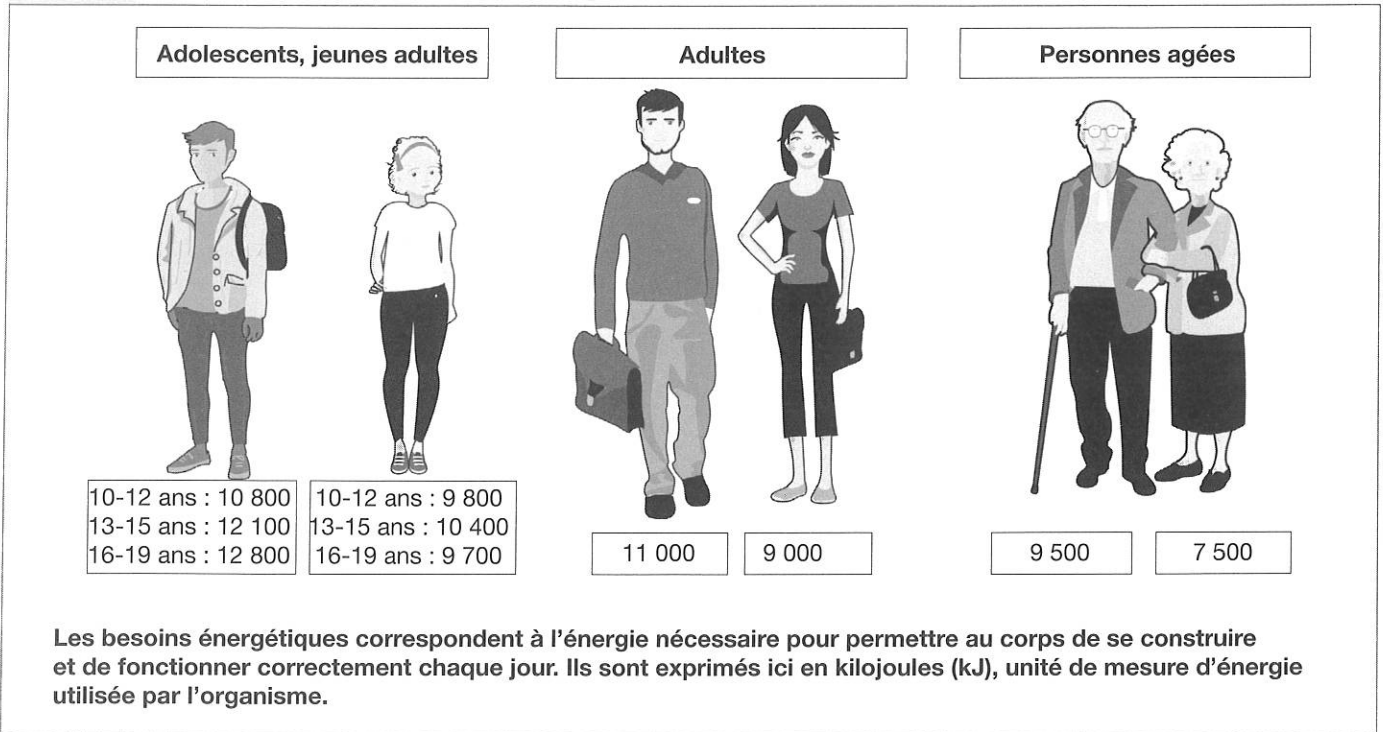
## Lexique

### Bien manger : les besoins de l'organisme

- **Aliment** : ce qui nourrit et permet à notre corps de fonctionner et de se développer.
- **Besoins énergétiques** : énergie nécessaire pour permettre au corps de se construire et de fonctionner correctement.
- **Calories** : unité qui sert à mesurer l'énergie contenue dans notre alimentation.

## Une alimentation adaptée aux besoins de l'organisme

### DOC 3. Des besoins différents selon l'âge



### DOC 4. Des besoins différents selon l'activité

Exemples de dépenses énergétiques moyennes d'un adolescent de 55 kg selon son activité durant 1 heure



Sommeil

220 kJ



Repos allongé

270 kJ



Activité debout fixe  
(discussion)

400 kJ



Activité assise  
(ordinateur, travail)

350 kJ



Activité debout très modérée  
(marche à 4km/h)

750 kJ



Activité debout modérée  
(vélo à 20 km/h)

1200 kJ



Activité debout importante  
(natation, danse)

2 000 kJ



Activité debout intense  
(jogging, football, basket)

2 600 kJ



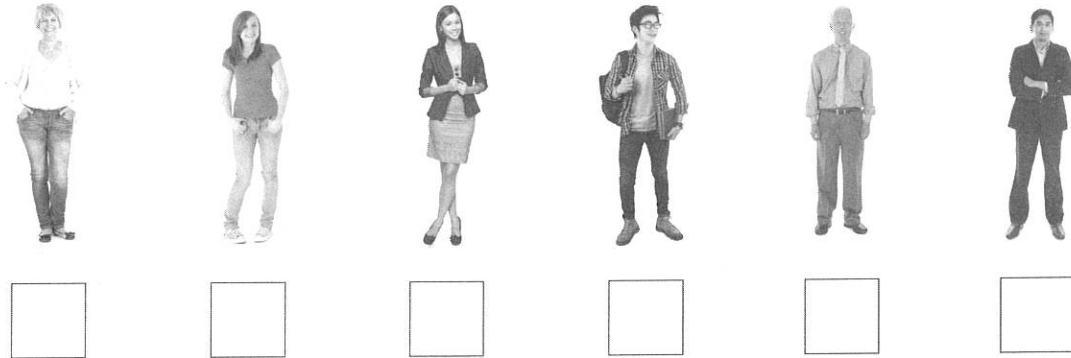
Activité debout très intense  
(course de vitesse, aviron)

3 000 kJ

Il y a une dépense énergétique minimale et continue liée à l'activité de notre corps au repos.



1 Classe ces personnes par ordre croissant de 1 à 6 en fonction de leurs besoins énergétiques quotidiens (1 : besoins les plus importants ; 6 : besoins les moins importants).



Comment expliques-tu la place des adolescents dans ce classement ?

.....  
.....

2 À l'aide du doc. 4 de la fiche documentaire, calcule la dépense énergétique en une journée de ces deux enfants :



Dort dans son lit : 12 heures	Dort dans son lit : 12 heures
Travaille le matin : 4 heures	Travaille le matin : 3 heures
Fait du vélo : 2 heures	Marche : 2 heures
Travaille l'après-midi : 2 heures	Travaille l'après-midi : 4 heures
Regarde la télé : 2 heures (cout énergétique = dort dans son lit)	Fait de la natation : 2 heures
Lit un livre : 2 heures (cout énergétique = assis au travail)	Lit un livre : 1 heure (cout énergétique = assis au travail)
TOTAL : .....	TOTAL : .....

Que peux-tu en conclure concernant l'alimentation de ces deux enfants ce jour-là ?

.....  
.....  
.....



# 12 Bien manger : les besoins de l'organisme

3

Observe cette affiche et réponds aux questions suivantes.



a. Quels aliments faut-il manger à chaque repas ?

.....  
.....

b. Qu'est ce que nous pouvons prendre à volonté ?

.....  
.....

c. Quels aliments faut-il consommer avec modération ?

.....  
.....

d. En plus d'une alimentation équilibrée, que peut-on faire pour rester en bonne santé ?

.....  
.....

4

Lis ces menus. Dis si chaque repas est équilibré ou non et justifie ta réponse.

Petit déjeuner
1 bol de lait
2 tranches de pain
beurre
confiture

Déjeuner
3 tranches de saucisson
1 morceau de poulet
des frites
1 biscuit
eau

Gouter
barre au chocolat
soda

Diner
1 œuf
pâtes
1 yaourt
eau

– Petit déjeuner : .....

.....

– Déjeuner : .....

.....

– Gouter : .....

.....

– Diner : .....

.....