

Séquence 2 : Manger : pourquoi ? comment ?

Objectifs de la séquence :

1. Savoir ce qu'est une alimentation équilibrée et composer un menu équilibré
2. Connaître le fonctionnement de l'appareil digestif

| Séance | Objectifs | Supports / matériel | Activités |
|-----------------------------|--|--|--|
| 1 Introduction | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluer les habitudes alimentaires des élèves et leurs connaissances sur l'équilibre alimentaire • Approche sociologique de l'alimentation | <ul style="list-style-type: none"> • QCM • Fiche « les symboles de l'alimentation » + étiquettes | <ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire sur les habitudes alimentaires des élèves • Les symboles de l'alimentation |
| 2 Les groupes d'aliments | <ul style="list-style-type: none"> • Répartir les aliments en groupes • Indiquer les principaux constituants caractéristiques des 7 groupes d'aliments • Connaître le rôle de chaque groupe et quelle quantité est conseillée | <ul style="list-style-type: none"> • Images aliments • Etiquettes groupes • Trace écrite à compléter : les 7 groupes d'aliments • Pyramide alimentaire • Exercice • Texte sur le rôle des aliments + tableau bilan | <ul style="list-style-type: none"> • Mettre les images d'aliments sur une grande table et demander aux élèves de faire des groupes • Les élèves expliquent leurs choix et nomment chaque groupe • Institutionnalisation et trace écrite • Hiérarchiser les groupes selon la quantité à consommer chaque jour • Représentations initiales sur le rôle des aliments • Lecture d'un texte → dégager les 3 rôles • Tableau bilan • Quizz sur les groupes d'aliments et leur rôle |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p style="text-align: center;">3 Créer un menu</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Composer un menu équilibré • Analyser des menus (équilibrés ou non ? pourquoi ?) • Connaître les caractéristiques d'un menu équilibré | <ul style="list-style-type: none"> • Menus de la cantine • Fiche « j'enquête sur mon alimentation » • Menus à comparer • Menu de Noël | <ul style="list-style-type: none"> • Analyse des menus de la cantine du collège (un jour par élève) → tous les groupes d'aliments sont-ils présents ? • Analyse de 2 menus : dire quels aliments sont trop présents et quels aliments manquent • Trace écrite : définir un menu équilibré • Devoirs : les élèves notent ce qu'ils ont mangé sur une journée durant le weekend • « J'enquête sur mon alimentation » • Application : proposer un menu équilibré • Bonus : imaginer un menu de Noël |
| <p style="text-align: center;">4 Le petit déjeuner</p> | <p>Connaître les composants d'un petit déjeuner équilibré et son rôle</p> | <p>Texte + questions</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lecture du texte « Pour bien démarrer, petit-déjeunez ! » + répondre aux questions → rôle et composition du petit-déjeuner • Retour sur la fiche « j'enquête sur mon alimentation » → analyse de son petit-déjeuner habituel : équilibré ou non ? |
| <p>Evaluation formative : séances 1, 2, 3, 4</p> | | | |
| <p style="text-align: center;">5 La digestion : où vont les aliments que nous mangeons ?</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Repérer sur un schéma les différents organes de l'appareil digestif • Préciser le rôle de chaque organe et celui des sucs digestifs | <ul style="list-style-type: none"> • Silhouette du corps • Texte (<i>Mon quotidien</i>) + questions • Texte + schéma de l'appareil digestif à légender • Exercice sur le rôle des organes | <ul style="list-style-type: none"> • Représentations initiales : les élèves dessinent dans la silhouette vierge leur système digestif • Comparaison, échange à l'oral • Texte + questions • Mise en commun → compléter la trace écrite (texte + schéma) • Eval : exercice sur le rôle des organes |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p style="text-align: center;">6 Les besoins nutritionnels des individus</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mettre en relation les besoins nutritionnels et les apports recommandés • Citer les facteurs de variation des besoins nutritionnels des adolescents et/ou des adultes | <ul style="list-style-type: none"> • Images de personnes et d'activités physiques • Exercices du manuel (livre Foucher p. 10-11) • Trace écrite à compléter • Exercice (composer un menu selon les besoins) | <ul style="list-style-type: none"> • Représentations initiales : demander aux élèves de classer les images de personnes (enfants, adultes, ados, personnes âgées) selon leurs besoins nutritionnels • Exercice du manuel • Confirmer ou modifier leurs représentations • Trace écrite : qu'est-ce qui fait varier les besoins nutritionnels ? → âge, sexe, etc • Demander aux élèves de classer des activités diverses, selon l'énergie dépensée • Exercice du manuel • Compléter la trace écrite → un autre facteur : l'activité physique • Evaluation : composer un menu selon l'individu et son activité physique |
| <p style="text-align: center;">7 Les comportements alimentaires à risques</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mettre en relation surcharge pondérale ou obésité avec les comportements alimentaires de l'individu • Proposer des mesures de prévention | <ul style="list-style-type: none"> • Images • Exercices du manuel (Foucher p. 18-19) • Exercice sur l'obésité | <ul style="list-style-type: none"> • Photos : personnes en surpoids ou trop maigres → pourquoi ? • Exercice sur l'IMC • Calcul de l'IMC (individuel) • Analyse des documents sur l'obésité en collectif puis répondre en individuel • Trace écrite |
| <p style="text-align: center;">8 L'étiquetage alimentaire</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Décoder une étiquette de produits alimentaires • Indiquer les mentions obligatoires et facultatives d'une étiquette | <ul style="list-style-type: none"> • Emballages alimentaires • Exercices du manuel (Foucher p.27-28-29) | <ul style="list-style-type: none"> • Au cours précédent : demander aux élèves d'apporter des emballages alimentaires • Observer les étiquettes et demander aux élèves quelles informations on y trouve • Exercice p. 27 (infos obligatoires), mise en |

commun

- A partir des étiquettes apportées par les élèves, trouver les infos obligatoires
- Exercice p. 28

Evaluation sommative : séances 5, 6, 7, 8