

À quoi servent les aliments ?

➤ PLACE DE L'ÉPISODE DANS LA SÉRIE

Épisode 3 d'une série de 10 épisodes.

Épisode précédent : D'où proviennent les aliments ?

Épisode suivant : Bien manger, oui, mais comment ?

➤ PLACE DE L'APPRENTISSAGE DANS LES PROGRAMMES

Références aux programmes de 2008

Cycle 2. Les élèves apprennent quelques règles d'hygiène personnelles et collectives.

Cycle 3. Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine de l'alimentation.

Mobiliser ses connaissances dans des activités de la vie courante. Par exemple : apprécier l'équilibre d'un repas (compétence 3 du Socle commun).

Au cycle 2, il s'agit de connaître la classification des aliments, leur origine, et de savoir composer des menus équilibrés.

Au cycle 3, il faut ajouter la composition des aliments, ce qu'ils apportent à l'organisme, et prendre conscience qu'il est important pour l'environnement de manger les fruits et légumes de saison produits « localement ».

➤ POINTS DE BLOCAGE

Les élèves ignorent ce que les aliments apportent lorsqu'ils les consomment. Ils auront besoin d'effectuer des recherches à partir de documents ou d'interviewer des personnes compétentes.

➤ OBJECTIFS VISÉS PAR LE FILM D'ANIMATION

- Montrer que les aliments ont un rôle spécifique dans notre corps, qu'ils contribuent à la croissance, et nous maintiennent d'une manière générale en bonne santé.
- Présenter le nom des différents aliments et à quel groupe ils correspondent.

➤ MOTS-CLÉS

Aliments bâtisseurs, aliments énergétiques, aliments protecteurs, vitamines, muscles, croissance, santé, énergie, carburant, grandir, équilibré.

➤ ÉLÉMENTS STRUCTURANTS

- Les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers assurent la croissance : ce sont les aliments bâtisseurs.
 - Les féculents et les matières grasses permettent le bon fonctionnement du corps : ce sont les aliments énergétiques.
 - Les fruits, les légumes et les boissons maintiennent le corps en bonne santé en le protégeant des maladies et en aidant à bien éliminer les déchets de notre corps : ce sont les aliments protecteurs.
 - L'eau est indispensable pour l'organisme.
- Sur l'ensemble de la série, l'équilibre alimentaire est présenté dans un contexte culturel occidental. C'est un parti pris que l'enseignant peut être amené à nuancer ou discuter avec les élèves. Ainsi, le nombre de repas par jour, l'importance des produits d'origine animale et la répartition des apports au cours d'une journée sont la résultante des interactions entre culture, pratiques et science.

PHASE DE DÉCOUVERTE

2

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Un homme ouvre un réfrigérateur pour vérifier ce qu'il y a à manger.</p> <p>Un enfant, très content, lui répond qu'il y a des pâtes et de la mousse au chocolat.</p> <p>Pour lui, il n'y a rien de mieux !</p> <p>L'homme lui répond que ce n'est pas un menu équilibré. L'enfant est étonné.</p> <p>L'homme lui énumère des aliments et demande à l'enfant pourquoi ils sont nécessaires : le lait pour la croissance, les fruits pour les vitamines.</p> <p>L'homme lui explique que les aliments ont chacun un rôle différent pour notre santé.</p>	<p>Montrer qu'un menu équilibré doit comporter des aliments de différentes natures.</p> <p>Montrer qu'il est important de consommer des aliments appartenant à différents groupes pour notre santé.</p>	<p>Comprendre que l'on classe les aliments par familles ou groupes, selon leur nature.</p> <p>Connaître les sept groupes d'aliments.</p> <p>Trier, classer des images publicitaires d'aliments par groupes d'aliments et justifier son choix.</p> <p>Présenter la pyramide alimentaire.</p> <p>Le film d'animation « D'où proviennent les aliments ? » propose différentes pistes pédagogiques autour de cette thématique.</p> <p>Travailler à partir des menus de la cantine pour montrer que des menus équilibrés comportent des aliments de différents groupes.</p> <p>Composer des menus équilibrés.</p>

PHASE DE MANIPULATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Le corps est comparé à une maison.</p> <p>La coupe d'une maison avec différentes pièces apparaît à l'écran.</p> <p>L'homme explique que la construction d'une maison nécessite différents matériaux et son entretien, différents outils. Une maison a également besoin d'énergie pour fonctionner. Tout comme la maison, notre corps consomme de l'énergie, il a donc besoin de carburant ; pour être en bonne santé, il lui faut des aliments protecteurs et pour grandir, des aliments bâtisseurs.</p>	<p>Montrer que, pour être en bonne santé et bien se développer, le corps a besoin de différents aliments.</p>	<p>Faire expliciter le rôle des aliments en faisant des arrêts sur image : par exemple sur le squelette, le corps entouré de jaune.</p> <p>Faire expliciter la comparaison entre la construction et le fonctionnement d'une maison et ceux du corps.</p> <p>Trier, classer des aliments en fonction de leur rôle dans le développement de notre corps.</p> <p>À partir de photographies d'aliments, retrouver leur rôle et ce qu'ils apportent à notre corps.</p>



► PHASE DE MANIPULATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>L'enfant déclare que tout cela est bien compliqué et se demande comment il est possible de reconnaître tous ces aliments. L'homme lui explique que les produits laitiers sont bons pour la croissance tout comme la viande, les œufs, le poisson qui sont des aliments bâtisseurs.</p> <p>Les féculents et les matières grasses permettent le bon fonctionnement du corps, ils représentent les aliments énergétiques. Les fruits et les légumes aident le corps à rester en bonne santé, à le préserver contre les maladies et à éliminer les déchets, ce sont les aliments protecteurs.</p>	<p>Montrer que les aliments apportent tous quelque chose de différent mais nécessaire pour le bon fonctionnement du corps.</p>	<p>Faire la relation entre groupes d'aliments et le rôle des aliments.</p> <ul style="list-style-type: none"> • À partir de la pyramide alimentaire, réunir les groupes selon leur rôle dans le développement du corps. • À partir des menus de la cantine, colorier les aliments selon leur groupe d'appartenance et expliquer la spécificité de leur rôle.

PHASE DE STRUCTURATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>L'homme insiste sur le fait que ce n'est pas si compliqué à comprendre et qu'il est important de manger de tout, qu'il faut boire de l'eau car elle est indispensable à l'organisme.</p> <p>L'enfant demande s'il peut manger les pâtes, l'homme lui répond qu'il doit les manger avec de la ratatouille, du saumon et ajouter une pomme en dessert pour que le menu soit équilibré.</p>	<p>Montrer qu'une alimentation saine et équilibrée est composée d'aliments variés.</p>	<p>Expliquer pourquoi l'homme rajoute d'autres aliments aux pâtes que l'enfant souhaite manger ; à quel groupe d'aliments ils appartiennent et à quoi ils servent.</p> <p>Sur le même modèle, composer des menus où les différents groupes d'aliments seront présents et en montrant à quoi ils servent.</p>

PHASE DE RÉINVESTISSEMENT/PROLONGEMENT

1. Fabrication d'un jeu de cartes représentant chacune un aliment. Chaque équipe doit retrouver à quel groupe appartient l'aliment représenté et son rôle dans le développement du corps.
2. Effectuer des recherches sur les maladies d'origines nutritionnelles. Mettre en parallèle deux photographies (une montrant la sous-nutrition et l'autre, la malnutrition) et expliquer les conséquences que chacun de ces problèmes de nutrition peut engendrer.