

L'ALIMENTATION



Yoann SURGET

www.laclassedemaitreyoann.com

Les aliments : Entraînement 1

 en binôme

1

Nomme les aliments qui sont représentés.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



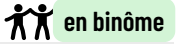
.....

Mon aliment préféré sur cette feuille est

.....



Les aliments : Entraînement 1 (suite)



en binôme

2

Classe les aliments que tu as nommés en plusieurs groupes, selon ce qu'ils ont en commun.



Avec ta règle, trace les colonnes de ton tableau en fonction du nombre de catégories choisies.

Les aliments : Correction 1

 en binôme

1

Nomme les aliments qui sont représentés.



un poisson



une noix de coco



une banane



une tomate



un fromage



un kiwi



du beurre



un chou



une framboise



un nem



une crevette



une pomme



une huître



une pêche



du sel



des sardines



un crabe



une grappe de raisin



une fraise



un poireau



des champignons



une igname



une brochette de viande



une tranche de jambon



une part de pizza



une carotte



un avocat



une orange



une bouteille d'eau



des haricots



une aubergine



un hamburger



une courgette



un pamplemousse



un steak



un ananas

Mon aliment préféré sur cette feuille est



Les aliments : Entraînement 2 Les origines

1

D'où proviennent ces aliments ?



Mets une croix dans les bonnes cases !

		Origine animale	Origine végétale	Origine minérale
	Jambon			
	Fraise			
	Crevette			
	Igname			
	Tomate			
	Œuf			
	Pomme			
	Thon			
	Raisin			
	Manioc			
	Fromage			
	Ananas			
	Langouste			
	Huile			
	Olive			
	Poulet			
	Taro			
	Sel			
	Concombre			
	Eau			
	Mangue			
	Pain			
	Lait			
	Huitre			
	Papaye			
	Sardine			
	Avocat			
	Canard			

2

Colorie en vert les aliments qui viennent des plantes, en rouge ceux qui viennent des animaux.



la noix de coco



un steak



les frites



le crabe



l'épi de maïs



la pastèque



le nugget

Les aliments : Correction 2 Les origines

1

D'où proviennent ces aliments ?



Mets une croix dans les bonnes cases !

		Origine animale	Origine végétale	Origine minérale
	Jambon	×		
	Fraise		×	
	Crevette	×		
	Igname		×	
	Tomate		×	
	Œuf	×		
	Pomme		×	
	Thon	×		
	Raisin		×	
	Manioc		×	
	Fromage	×		
	Ananas		×	
	Langouste	×		
	Huile		×	
	Olive		×	
	Poulet	×		
	Taro		×	
	Sel			×
	Concombre		×	
	Eau			×
	Mangue		×	
	Pain		×	
	Lait	×		
	Huitre	×		
	Papaye		×	
	Sardine	×		
	Avocat		×	
	Canard	×		

2

Colorie en vert les aliments qui viennent des plantes, en rouge ceux qui viennent des animaux.



la noix de coco



un steak



les frites



le crabe



l'épi de maïs



la pastèque



le nugget

Les aliments : Entraînement 3 Les familles

- 1 *Ce midi à la cantine ou à la maison, qu'as-tu mangé ?
Dessine et écris le nom de chaque aliment.*

N'oublie pas ton dessert si tu en as pris un !



- 2 *Classe les aliments de ton assiette dans le tableau après avoir visionné la [vidéo](#) de Maître Lucas sur les familles d'aliments.*

Fruits et légumes	Viandes, poissons, œufs	Produits laitiers	Céréales et féculents	Autre (Sauces, boissons ...)

- 3 *Observe et réponds aux questions.*

a) Dans mon repas, quelles familles d'aliments sont présentes ?

.....

.....

b) Est-ce qu'il y a plusieurs familles ou toujours la même ?

.....

Les 7 familles d'aliments

Nous pouvons regrouper tous les aliments en 7 grandes familles. Le corps a besoin d'un peu de chaque. Certaines familles sont plus importantes que d'autres et meilleures pour la santé :

Produits sucrés

Juste pour le plaisir.



Très peu 

Matières grasses

Utile en petite quantité.



Peu 

Viandes, poissons, œufs

Construisent les muscles.



1 fois par jour

Produits laitiers

Rendent les os solides.



À chaque repas

Céréales et féculents

Donnent de l'énergie pour bouger et réfléchir.



À chaque repas

Fruits et légumes

Protègent en apportant des vitamines et des fibres.



À chaque repas

Boissons non sucrées

L'eau est la seule boisson indispensable.



À volonté

Les 7 familles d'aliments

Nous pouvons regrouper tous les aliments en 7 grandes familles. Le corps a besoin d'un peu de chaque. Certaines familles sont plus importantes que d'autres et meilleures pour la santé :

Produits sucrés

Juste pour le plaisir.



Très peu 

Matières grasses

Utile en petite quantité.



Peu 

Viandes, poissons, œufs

Construisent les muscles.



1 fois par jour

Produits laitiers

Rendent les os solides.



À chaque repas

Céréales et féculents

Donnent de l'énergie pour bouger et réfléchir.



À chaque repas

Fruits et légumes

Protègent en apportant des vitamines et des fibres.



À chaque repas

Boissons non sucrées

L'eau est la seule boisson indispensable.



À volonté

Les aliments : Entraînement 4 L'équilibre alimentaire

1 Relie chaque aliment à la bonne famille.

Produits sucrés

Matières grasses

Viandes, poissons, oeufs

Boissons non sucrées



soda



lait



bonbon



yaourt



amandes



beurre



riz



poulet



banane



oeuf



eau



tomate



igname

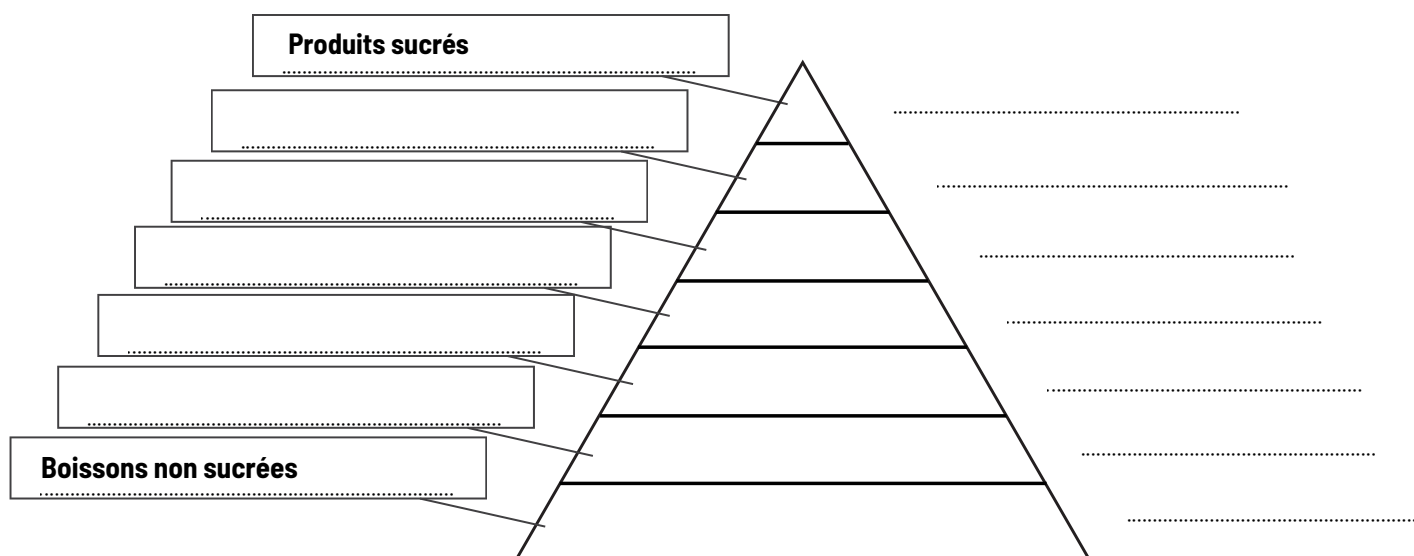
Produits laitiers

Céréales et féculents

Fruits et légumes

2 Complète la pyramide d'équilibre alimentaire.

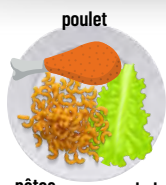
- Écris dans chaque étage le nom de la famille d'aliments.
- Indique la quantité conseillée (*très peu, un peu, à chaque repas, 1 fois par jour, à volonté*).



3 Barre l'aliment que je peux éviter dans ce repas pour avoir un repas équilibré.



yaourt



pâtes

salade



glace



pomme



Les aliments : Entraînement 4 L'équilibre alimentaire différenciation

1 Relie chaque aliment à la bonne famille.

Produits sucrés

Matières grasses

Viandes, poissons, oeufs

Boissons non sucrées



soda



lait



bonbon



yaourt



amandes



beurre



riz



poulet



banane



igname



oeuf



eau



tomate

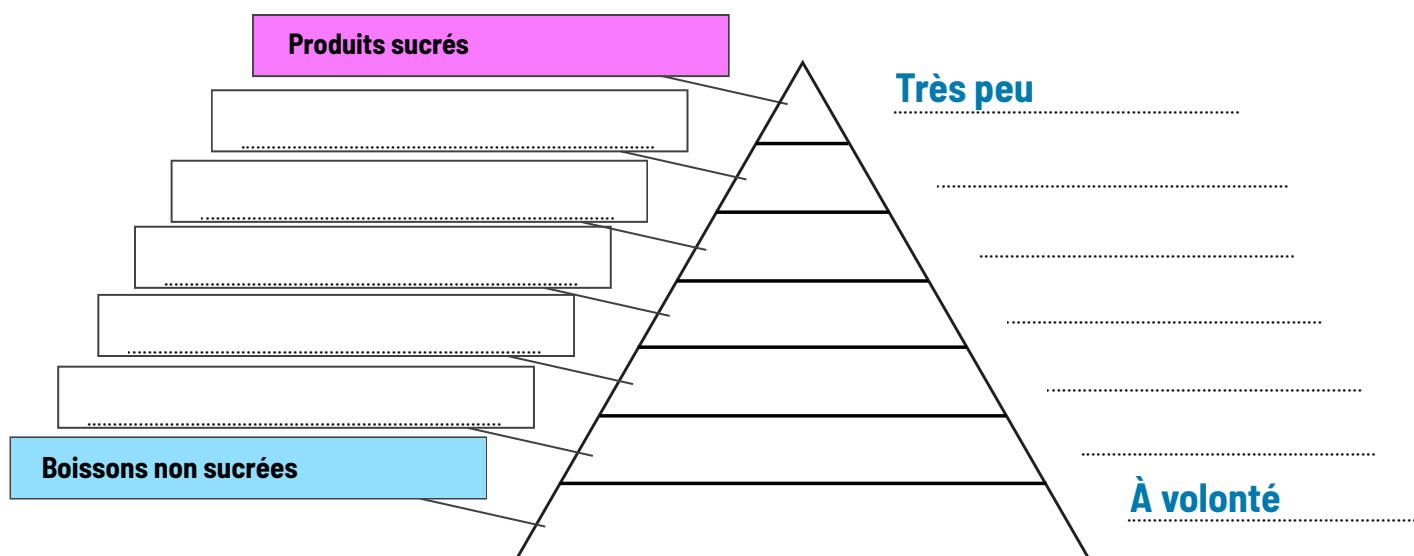
Produits laitiers

Céréales et féculents

Fruits et légumes

2 Complète la pyramide d'équilibre alimentaire.

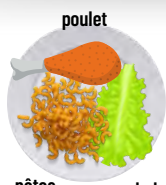
- Écris dans chaque étage le nom de la famille d'aliments.
- Indique la quantité conseillée (*très peu, un peu, à chaque repas, 1 fois par jour, à volonté*).



3 Barre l'aliment que je peux éviter dans ce repas pour avoir un repas équilibré.



yaourt



pâtes

salade



glace

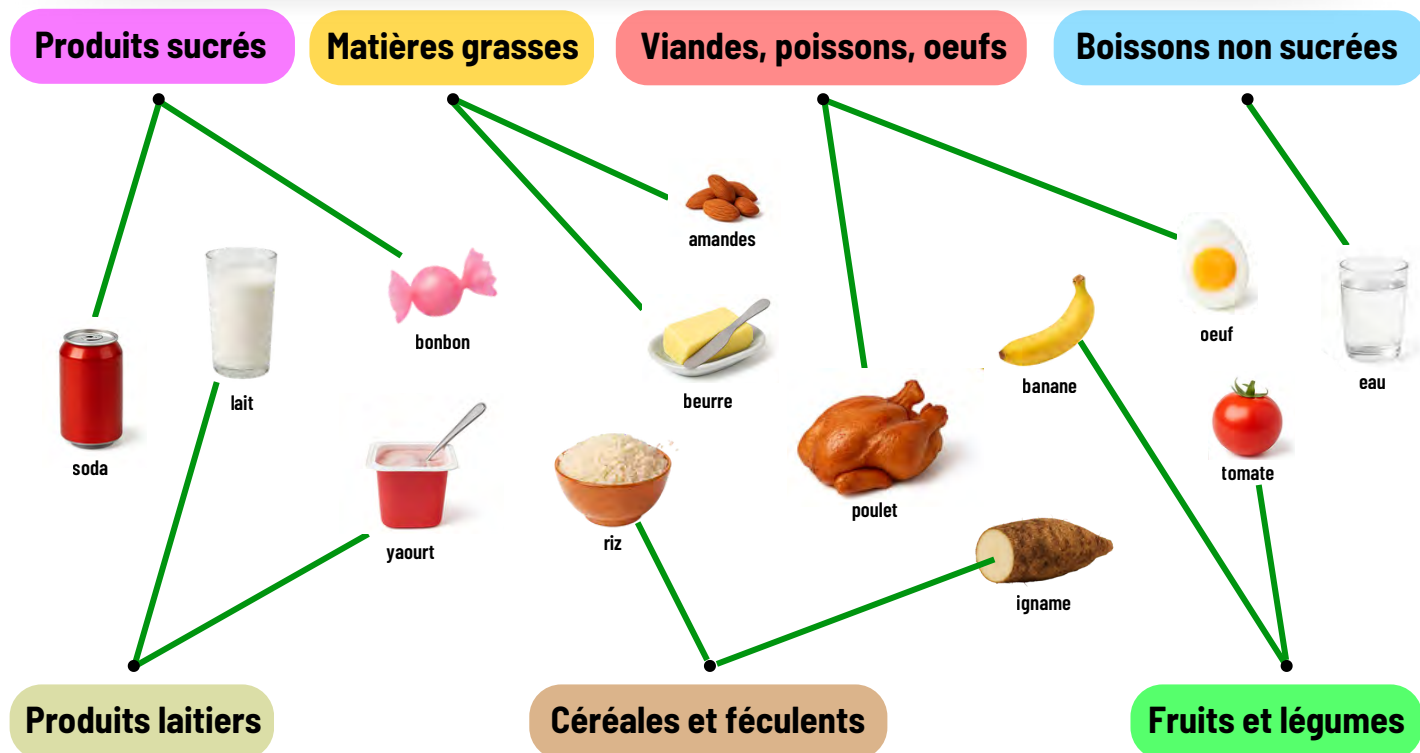


pomme



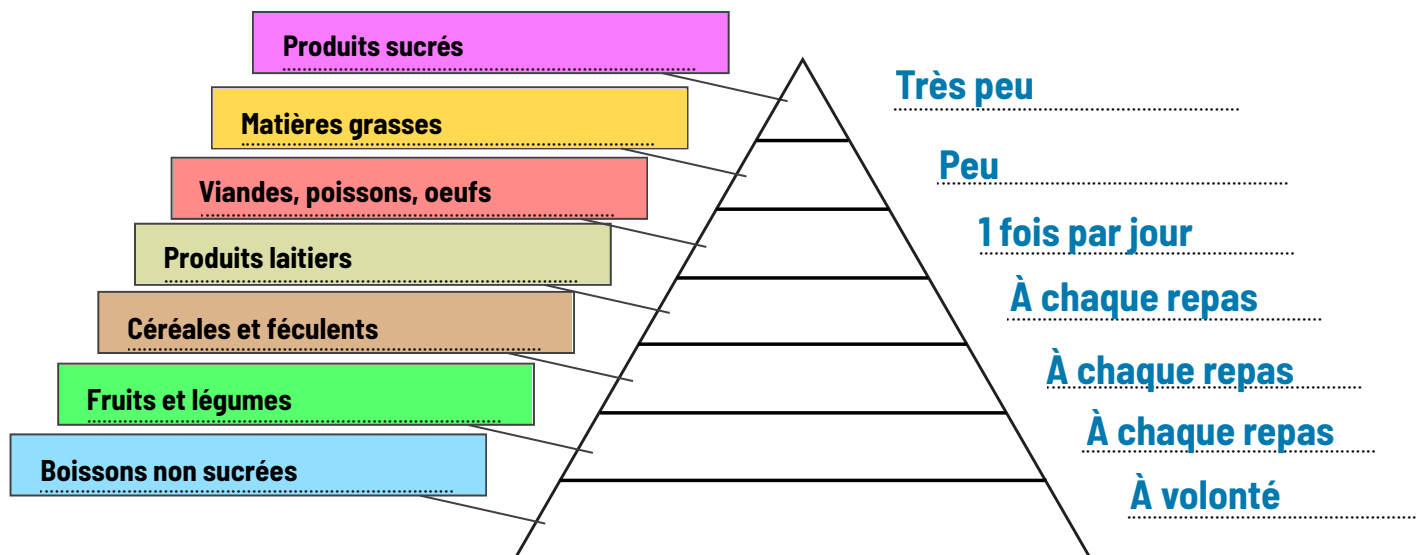
Les aliments : Correction 4 L'équilibre alimentaire

1 Relie chaque aliment à la bonne famille.

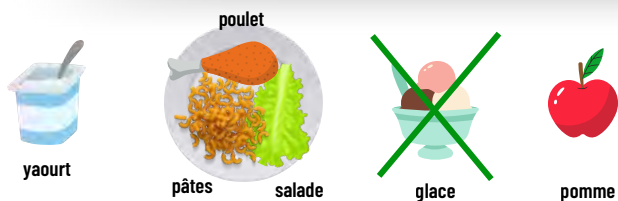


2 Complète la pyramide d'équilibre alimentaire.

- Écris dans chaque étage le nom de la famille d'aliments.
- Indique la quantité conseillée (*très peu, un peu, à chaque repas, 1 fois par jour, à volonté*).



3 Barre l'aliment que je peux éviter dans ce repas pour avoir un repas équilibré.



Les aliments : Révisions à la maison



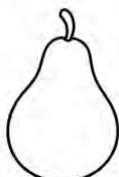
1 **Nomme les aliments ou boissons qui sont représentés.**



2 **Colorie en vert les aliments qui viennent des plantes, en rouge ceux qui viennent des animaux.**



le chocolat



la poire



le yaourt



le brocoli



le miel



le citron

3 **Relie chaque aliment à la bonne famille.**

Produits sucrés

Matières grasses

Viandes, poissons, oeufs

Boissons non sucrées



Produits laitiers

Céréales et féculents

Fruits et légumes

Les aliments : Évaluation

Prénom		Date	
Note	Appréciation		

1

Écris le nom de la famille d'aliments qui manque dans chaque cadre.
Classe chaque aliment dans la famille qui correspond.

.....

.....

.....

.....

.....

Céréales et féculents

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Produits sucrés

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Matières grasses

.....

.....

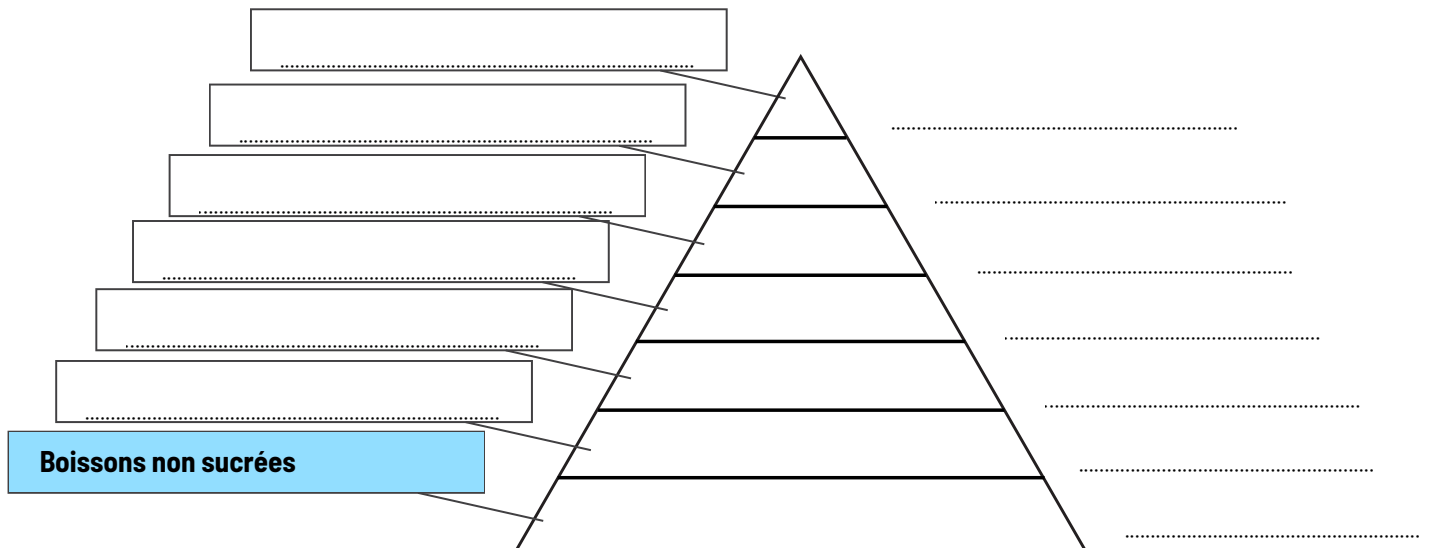
.....

.....

2

Complète le triangle d'équilibre alimentaire.

- Écris dans chaque étage le nom de la famille d'aliments (à gauche).
- Indique la quantité conseillée : *très peu* , *1 fois par jour* , *peu* , *à chaque repas* , *à volonté* (à droite)



Les aliments : Évaluation (Annexe)

Mots à projeter / distribuer pour l'exercice 1 :

yaourt - fraise - fromage - pain - oeuf - huile - sardine - pâtes - glace-
eau - tomate - thé - beurre - soda - carotte - bonbon - lait - poulet - riz

yaourt - fraise - fromage - pain - oeuf - huile - sardine - pâtes - glace-
eau - tomate - thé - beurre - soda - carotte - bonbon - lait - poulet - riz

yaourt - fraise - fromage - pain - oeuf - huile - sardine - pâtes - glace-
eau - tomate - thé - beurre - soda - carotte - bonbon - lait - poulet - riz

yaourt - fraise - fromage - pain - oeuf - huile - sardine - pâtes - glace-
eau - tomate - thé - beurre - soda - carotte - bonbon - lait - poulet - riz

yaourt - fraise - fromage - pain - oeuf - huile - sardine - pâtes - glace-
eau - tomate - thé - beurre - soda - carotte - bonbon - lait - poulet - riz

yaourt - fraise - fromage - pain - oeuf - huile - sardine - pâtes - glace-
eau - tomate - thé - beurre - soda - carotte - bonbon - lait - poulet - riz

Les aliments : Correction de l'évaluation

Prénom		Date
Note	Appréciation	

1

Écris le nom de la famille d'aliments qui manque dans chaque cadre.
Classe chaque aliment dans la famille qui correspond.

Fruits et Légumes

fraise , tomate, carotte

Céréales et féculents

pain , riz , pâtes

Viandes, poissons et oeufs

poulet , sardine , oeuf

Boissons non sucrées

eau , thé

Produits sucrés

glace , soda , bonbons

Produits laitiers

fromage , yaourt, lait

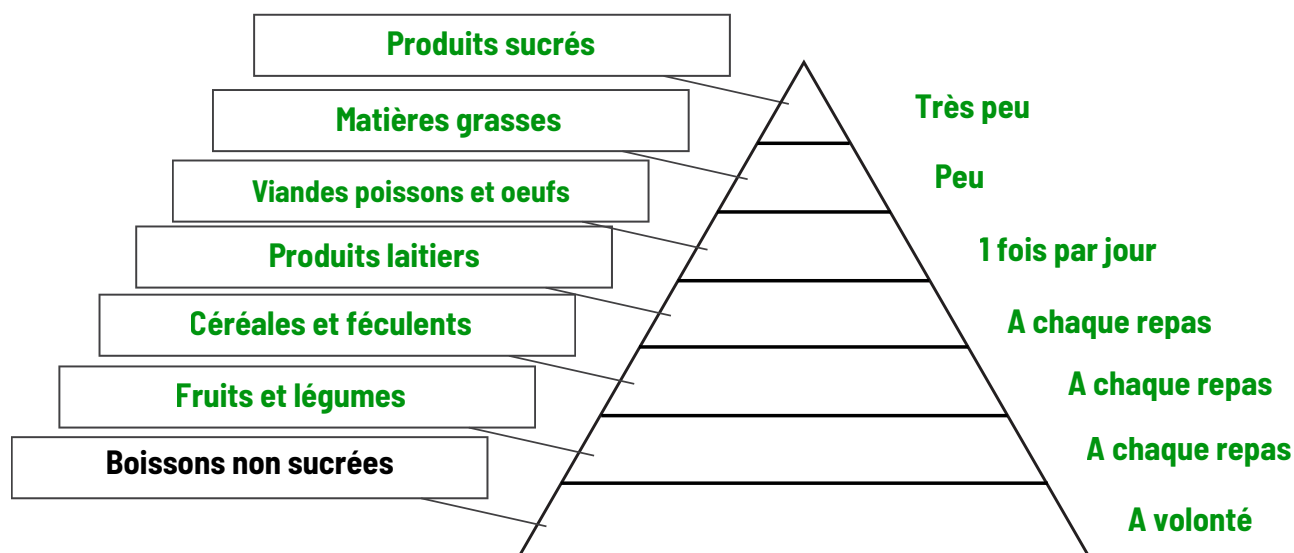
Matières grasses

beurre - huile

2

Complète le triangle d'équilibre alimentaire.

- Écris dans chaque étage le nom de la famille d'aliments (à gauche).
- Indique la quantité conseillée : *très peu* , *1 fois par jour* , *un peu* , *à chaque repas* , *à volonté* (à droite)





Liens utiles pour cette séquence

Ces fiches d'entraînement peuvent être utilisées en complément des superbes vidéos de Maître Lucas.

Les aliments : Entraînement 2

Projeter avant l'activité ou après la mise en commun la vidéo sur **les origines des aliments** :

https://www.youtube.com/watch?v=tLY7_YkZ9N8

Les aliments : Entraînement 3

Projeter avant l'activité ou après la mise en commun la vidéo sur **les familles d'aliments** :

https://www.youtube.com/watch?v=LDnIRA9_DzA

Les aliments : Entraînement 4

Projeter avant l'activité ou après la mise en commun la vidéo sur **l'alimentation équilibrée** :

<https://www.youtube.com/watch?v=xzXh9qfMvqo>