

# L'ALIMENTATION



Yoann SURGET

[www.laclassedemaitreyoann.com](http://www.laclassedemaitreyoann.com)

# Les aliments : Entraînement 1

 en binôme

1

Nomme les aliments qui sont représentés.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



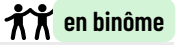
.....

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 ...) |
|-------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------------|
|                   |                         |                   |                       |                              |

- 2 *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



igname



oeuf



eau



tomate

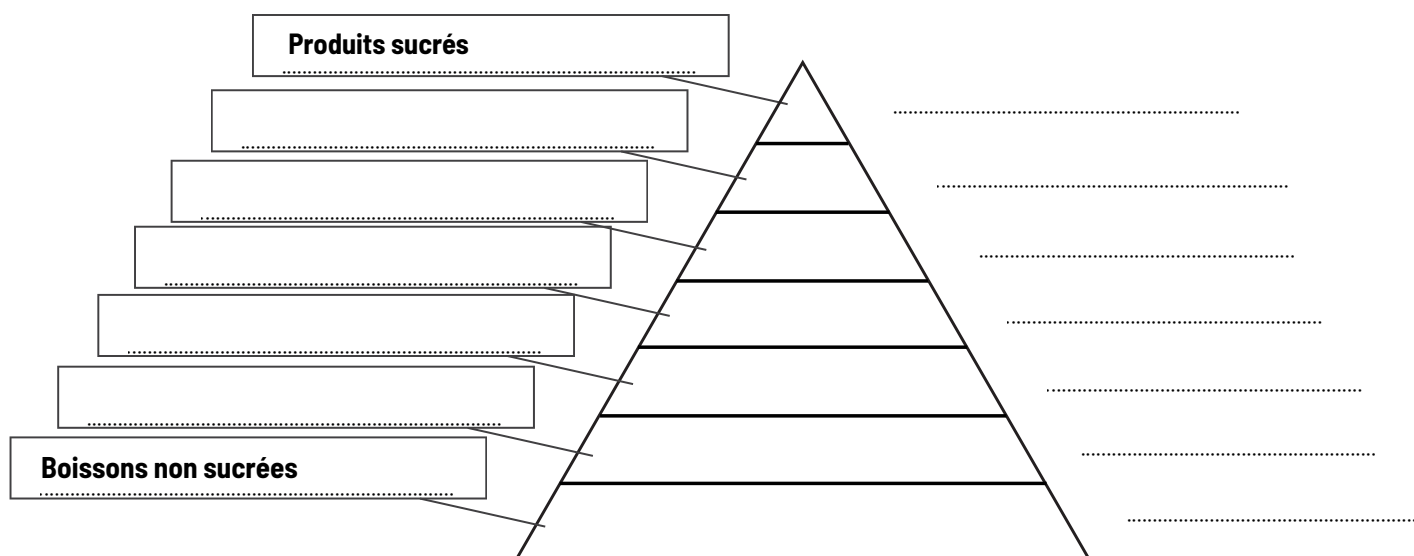
Produits laitiers

Céréales et féculents

Fruits et légumes

2 Complète la pyramide d'équilibre alimentaire.

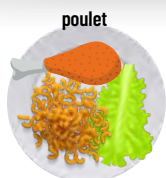
- Écris dans chaque étage le nom de la famille d'aliments.
- Indique la quantité conseillée (*très peu, un peu, à chaque repas, 1 fois par jour, à volonté*).



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



yaourt



pâtes

salade



glace



pomme



# Les aliments : 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



riz



beurre



amandes



poulet



banane



igname



oeuf



tomate



eau

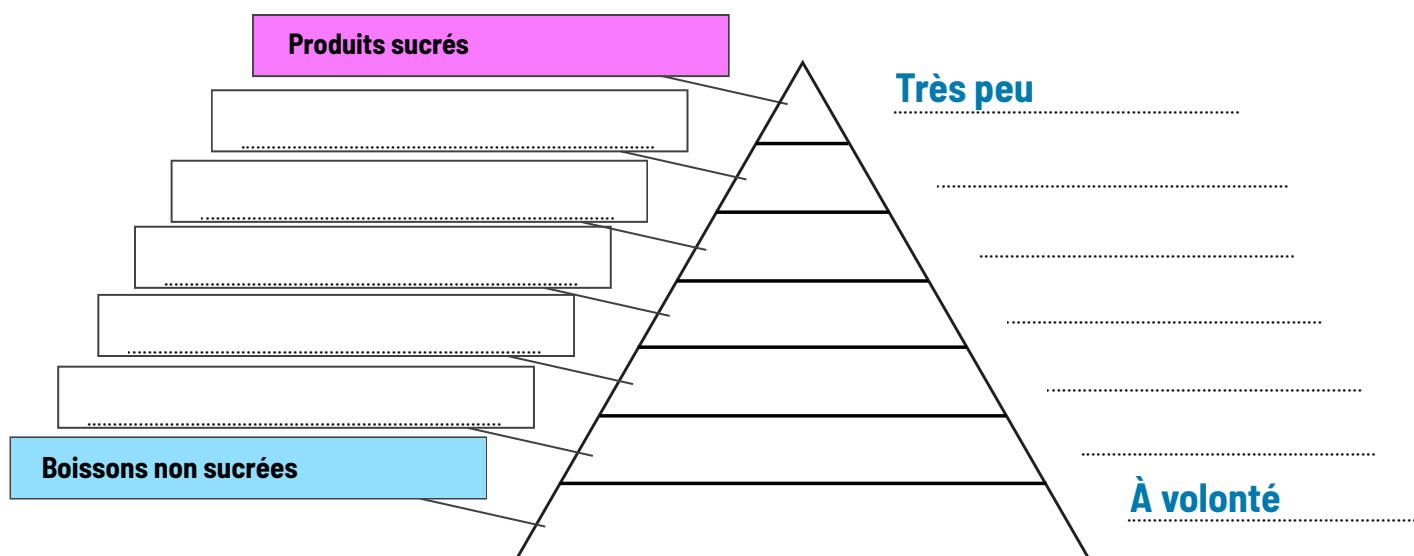
Produits laitiers

Céréales et féculents

Fruits et légumes

2 Complète la pyramide d'équilibre alimentaire.

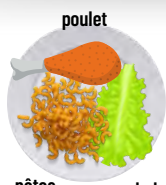
- Écris dans chaque étage le nom de la famille d'aliments.
- Indique la quantité conseillée (*très peu, un peu, à chaque repas, 1 fois par jour, à volonté*).



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



yaourt



pâtes

salade



glace

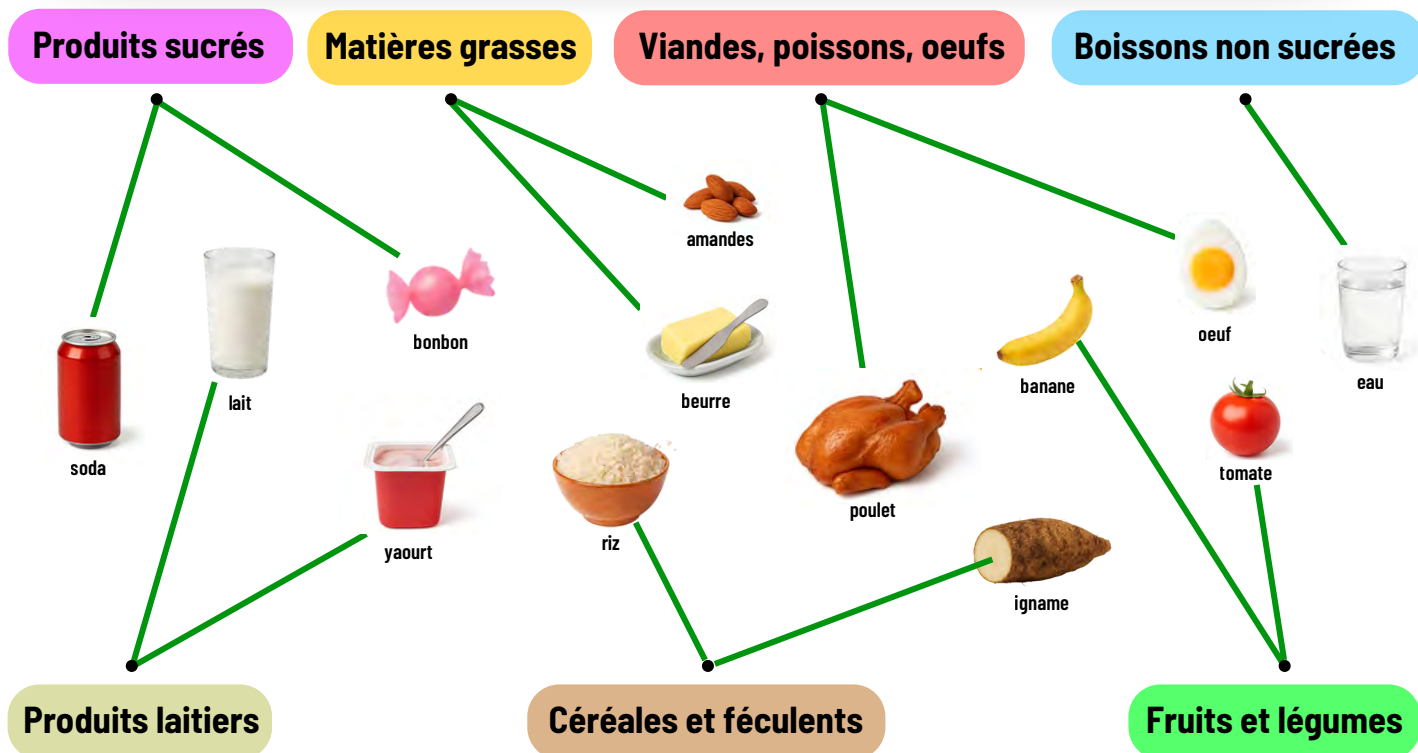


pomme



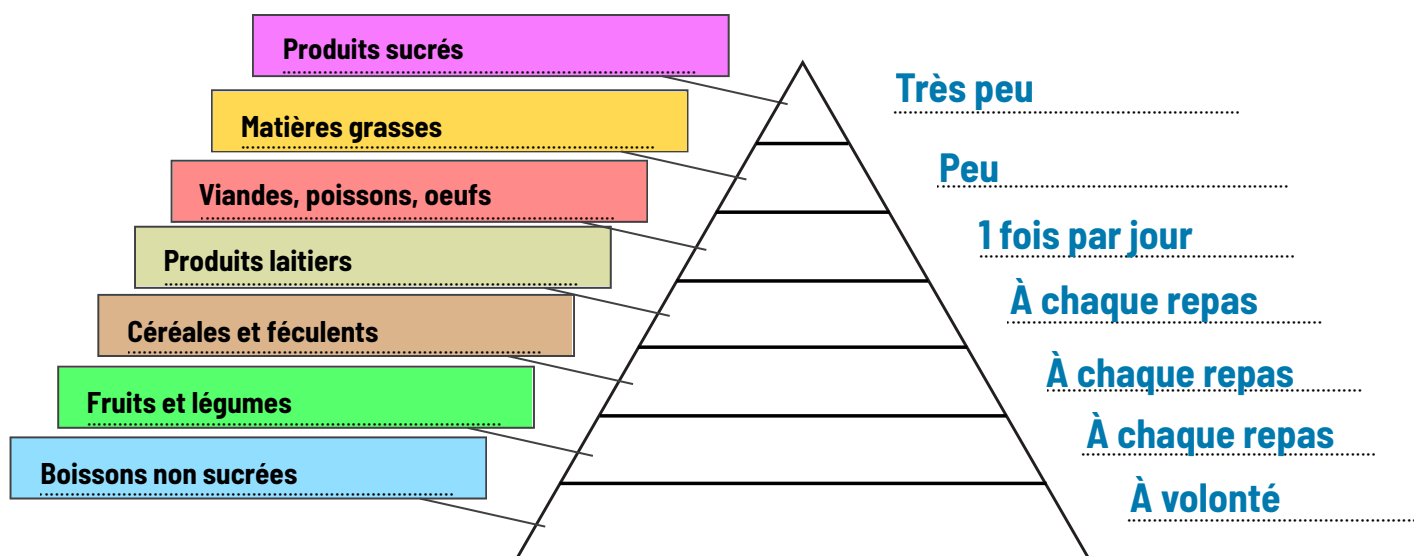
# Les aliments : Correction 4 L'équilibre alimentaire

1 Relie chaque aliment à la bonne famille.

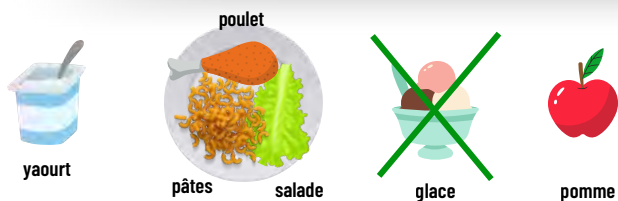


2 Complète la pyramide d'équilibre alimentaire.

- 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 : 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

.....

.....

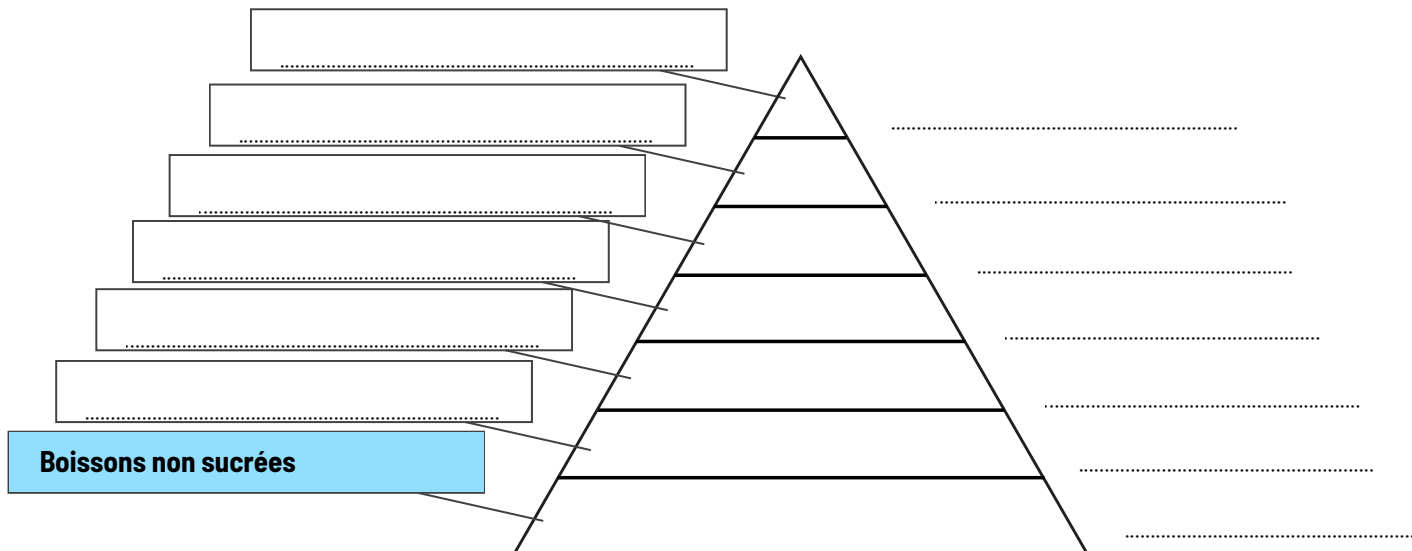
.....

.....

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* , *un 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

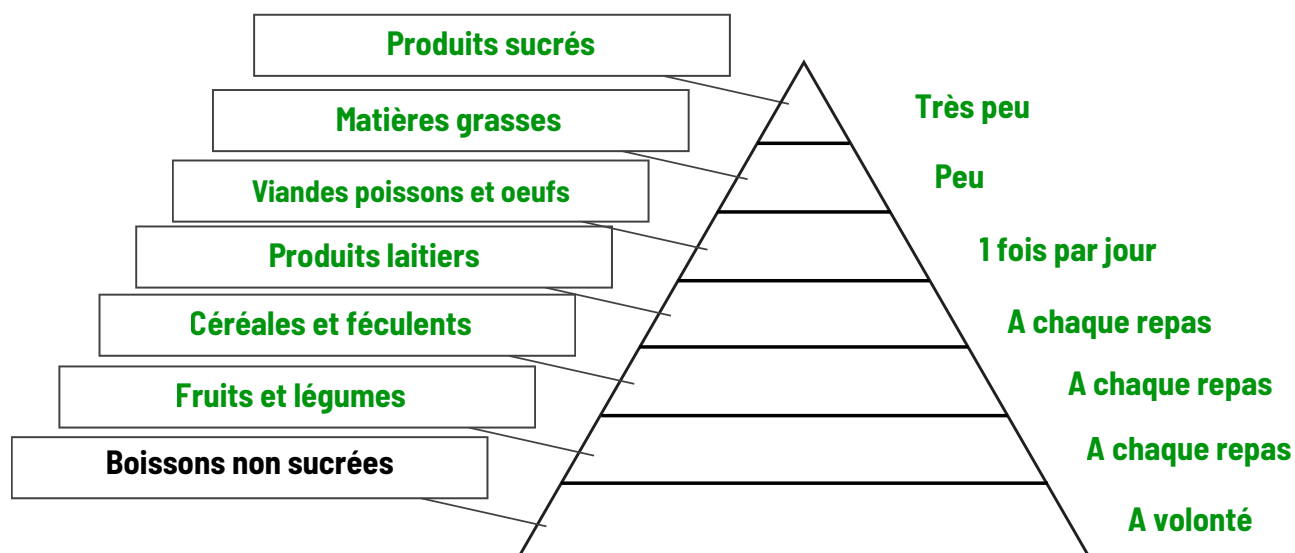
## Matières grasses

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](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](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>