

Les familles des aliments

Présentation globale de l'activité

Il s'agit d'apprendre aux élèves à constituer un menu équilibré et identifier les différents groupes alimentaires.

Durée

2 séances d'1 heure.

Ancrages programmes

- **Français** : écouter pour comprendre des messages oraux, participer à des échanges, identifier et copier des mots, construire le lexique.
- **Questionner le monde** : reconnaître des comportements favorables à sa santé, comparer des modes de vie.

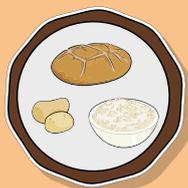
Objectif de développement durable



Assurer la sécurité alimentaire, améliorer la nutrition et promouvoir l'agriculture durable.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des connaissances liées à la nutrition et les employer au quotidien.
- Différencier les aliments et comprendre leurs spécificités.



Compétences

- Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit.
- Questionner le monde du vivant

Déroulement de la séance 1

Activité 1. Le loto des aliments

Introduire la séance en demandant aux élèves quel était leur dîner de la veille ou repas du midi. Mettre en évidence la variété des réponses et les ingrédients nécessaires à la préparation des différents plats cités.

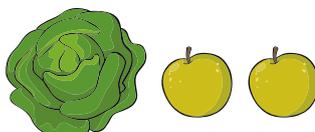
Réaliser ensuite l'exercice suivant :

Les élèves ont devant eux les illustrations des aliments suivants : eau, œufs, poisson, viande, pain, pomme de terre, riz, brocolis, salade, cerises, pommes, lait, fromage, yaourt, beurre, huile, eau, tisane, amandes, noix, pistaches, lentilles, haricots blancs, pois chiches, chips, chocolat, glace, limonade.

1) Entoure les aliments suivants dans la couleur demandée :

Solution :

a) La salade et les pommes en vert.



b) Les œufs et le poisson en rouge.



c) L'eau en gris.



d) Les amandes et les pistaches en orange.



e) Les lentilles et les pois chiches en noir.



f) Le riz et les pommes de terre en marron clair.

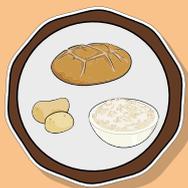


g) La limonade et les chips en rose.

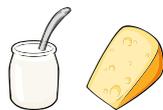


h) L'huile d'olive en jaune.





i) Le fromage et le yaourt en bleu.



1) Chaque couleur représente une famille d'aliments. Les familles d'aliments sont listées ci-dessous. Entoure chaque famille de la bonne couleur.

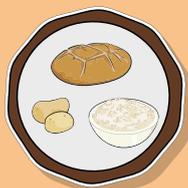
Solution :

- Boissons Gris
- Fruits et légumes Vert
- Produits céréaliers Marron
- Légumes secs Noir
- Fruits à coque Orange
- Poissons, œufs, viandes et charcuterie Rouge
- Laits et produits laitiers Bleu
- Matières grasses Jaune
- Produits sucrés, salés Rose

3) Certains aliments n'ont pas encore été placés dans l'une de ces familles. Entoure-les de la couleur qui te semble correcte.

Solution :

- Boissons (gris) :
- Fruits et légumes (vert) :
- Produits céréaliers (marron) :
- Légumes secs (noir) :
- Fruits à coque (orange) :
- Poissons, œufs, viandes et charcuterie (rouge) :



- Laits et produits laitiers (bleu) :



- Matières grasses (jaune) :



- Produits sucrés, salés (rose) :



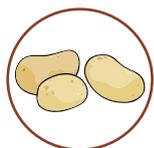
Activité 2. Les groupes alimentaires

1) Dessine un repas comprenant un aliment de la plupart des familles et entoure chaque élément de la bonne couleur :

Exemple :



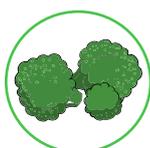
Gris



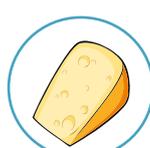
Marron



Rouge



Vert



Bleu



Orange



Rose

2) Montre le dessin de ton repas à la classe et demande à tes camarades s'ils ou elles sont d'accord avec les couleurs employées.

Proposer ensuite de définir collectivement le « repas idéal de la classe » en rappelant que toutes les familles d'aliments ne sont pas nécessaires chaque jour, mais qu'il faut en consommer des quantités variables chaque semaine.

Prolongement

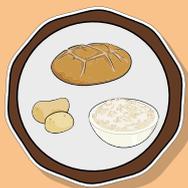
Pour davantage de détails, vous pouvez consulter la brochure sur la flexinutrition (pages 8 et 9) :

https://www.la-viande.fr/sites/default/files/article/telechargements/fichiers/Le_flexi_nutrition.pdf

Voici également un tableau récapitulatif : <https://www.la-viande.fr/nutrition-sante/equilibre-alimentaire>

Et les recommandations nationales : <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>

Lister au tableau les aliments nécessaires pour concevoir le « repas idéal de la classe » et entourer les différents aliments de la bonne couleur avec l'aide de vos élèves. Les enfants recopient les noms des aliments dans le tableau ci-dessous puis le nom de leurs groupes alimentaires.



3) Liste les ingrédients du « repas idéal de la classe » et le nom de leurs familles alimentaires.

Ingrédient	Famille
Eau	Boissons

Déroulement de la séance 2

Activité 3. Tout est question d'équilibre !

Cette séance peut être co-animée par un(e) diététicien(ne)/nutritionniste.

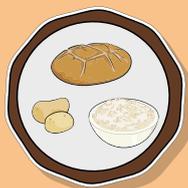
Rappeler les notions apprises lors de la première séance, à savoir tout ce qui concerne les groupes d'aliments.

Rappeler le nom de ces groupes :

- Boissons
- Fruits et légumes
- Produits céréaliers
- Légumes secs
- Fruits à coque
- Poissons, œufs, viandes et charcuterie,
- Laits et produits laitiers
- Matières grasses
- Produits sucrés, salés

Demander aux élèves ce qui, à leur avis, participe à un repas équilibré. Rappeler les recommandations du *Programme National Nutrition Santé 4* :

- Manger à heures régulières.
- Adapter les quantités à ses besoins (en fonction de son âge, de son activité physique etc.).



- Respecter les proportions dans l'assiette (1/3 de viande, poisson ou œuf + 1/3 de féculents (pommes de terre, légumes secs ou céréales) + 1/3 de légumes verts).

Interroger les élèves pour savoir comment ils/elles évalueraient ce qu'est une bonne portion.

Expliquer qu'il y a un moyen simple de juger de cela et le démontrer avec ses mains.

NI TROP, NI TROP PEU : LA JUSTE PORTION !

Pour couvrir ses besoins en vitamines, minéraux et autres nutriments sans excès de calories, de gras ou de sucre, bien manger c'est une question de bonnes portions !

Elles dépendent principalement de l'âge, du sexe, de la morphologie et de l'activité physique.

Adapter les portions à ses besoins c'est aussi « bon pour la planète » car cela évite de surconsommer et donc de gaspiller nos ressources !

Nul besoin de balance, ni grammages. Pour vous donner une idée, un repère simple : vos mains !



Exemple de calibrage pour une portion de légumes.



Exemple de calibrage pour une portion de fruits.



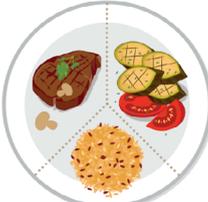
Exemple de calibrage pour une portion de pâtes crues.



Exemple de calibrage pour une portion de viande.

DES PORTIONS AUX PROPORTIONS...

La viande, le poisson ou les oeufs ne se mangent pas seuls mais associés à des légumes et à des féculents (légumes secs, produits céréaliers ou pommes de terre) qui doivent occuper une plus grande proportion dans l'assiette.

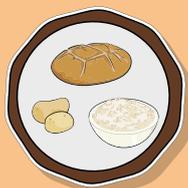


Source : La flexi nutrition, page 4. https://www.la-viande.fr/sites/default/files/article/telechargements/fichiers/Le_flexi_nutrition.pdf

Instaurer un jeu avec les élèves qui consiste à annoncer une famille d'aliment et à mimer la portion adéquate avec les mains.

Prolongement

Ce document, réalisé par « The European Food Information Council », décrit les bonnes méthodes pour évaluer les différentes portions de divers aliments : <https://www.eufic.org/fr/healthy-living/article/comment-mesurer-la-taille-de-vos-portions-a-l-aide-de-vos-mains-infographie>



Les élèves sont ensuite divisé(e)s en petits groupes. Ensemble, ils/elles découpent chaque aliment présent en annexe et doivent débattre pour associer chaque aliment à un groupe alimentaire à l'oral.

Ils/elles doivent ensuite émettre des hypothèses afin de placer correctement les aliments découpés dans le tableau suivant. Il s'en suit un temps de correction en classe entière.

1) Découpe les aliments présents sur la dernière page.

2) Colle chaque aliment dans la bonne colonne.

Plusieurs fois par jour	Régulièrement dans la semaine	De temps en temps pour se faire plaisir
