

L'alimentation

Traces écrites pour l'enseignant et/ou les élèves

LEÇON 1 : D'OU PROVIENNENT LES ALIMENTS QUE NOUS MANGEONS AU QUOTIDIEN ?

Les aliments que nous mangeons au quotidien sont issus de l'agriculture, la pêche et l'élevage. Ils viennent :

- des animaux ou de ce qu'ils produisent comme le lait de vache, le fromage, les œufs ou la viande. On dit que ces aliments sont d'origine animale.
- des végétaux comme les compotes, le pain, les pâtes. On dit que ces aliments sont d'origine végétale
- certains sont d'origine animale et végétale : les hamburgers, les glaces, les viennoiseries...

La plupart des aliments que nous mangeons sont des produits transformés : ils ont subi des modifications avant d'être consommés.

ANNEXE 1 (LAM Cenicienta sur l'origine des aliments)

LEÇON 2 : POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE SE NOURRIR ?

Pour fonctionner, notre corps a besoin de nourriture. Les aliments que nous mangeons ont un rôle différent car ils sont riches en nutriments différents :

- certains nous aident à grandir, solidifier nos muscles et nos os : ce sont des aliments bâtisseurs, riches en protéines et calcium
- d'autres fournissent l'énergie nécessaire pour mener nos activités quotidiennes : ce sont des aliments énergétiques, pleins de lipides et de glucides
- d'autres permettent à notre corps de fonctionner et nous protègent contre les maladies : ce sont des aliments protecteurs. Ils sont riches en vitamines et en fibres.

ANNEXE 2 (LAM Cenicienta sur le rôle des aliments)

LEÇON 3 : AVONS-NOUS TOUS LES MÊMES BESOINS ALIMENTAIRES ?

Nous n'avons pas les mêmes besoins énergétiques car nous sommes tous différents. Ils changent en fonction de :

- l'âge plus on grandit, plus on a besoin d'énergie
- du sexe : les hommes ont des besoins énergétiques plus importants que les femmes
- l'activité physique : les personnes qui en font ont des besoins énergétiques plus importants

Les adolescents ont des besoins énergétiques particulièrement élevés car ils sont en pleine croissance.

LEÇON 4 : COMMENT CHOISIR SES ALIMENTS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?

Pour être en bonne santé, il est important de manger équilibré. Cela signifie qu'il est important d'intégrer à chaque repas un aliment de chaque famille d'aliments :

- l'eau et les boissons non sucrées
- les fruits et les légumes
- les féculents
- les produits laitiers et alternatives végétales riches en calcium
- les viandes, poissons, œufs et alternatives végétales riches en protéines
- les matières grasses et oléagineux
- les produits gras et sucrés

ANNEXE 3 (LAM Cenicienta sur les familles d'aliments)

LEÇON 5 : COMMENT SE NOURRIR EN RESPECTANT LA PLANÈTE ?

Nous consommons des aliments qui viennent parfois de très loin : avant d'arriver dans nos assiettes, ils parcourent des milliers de kilomètres en voiture, en bateau ou en avion. Ces moyens de transport utilisent beaucoup d'énergie et polluent donc beaucoup. Aussi, les fruits et légumes longuement transportés perdent leurs vitamines. Pour consommer des aliments de qualité tout en préservant notre planète, il vaut mieux :

- consommer des aliments produits et vendus près de chez nous
- consommer des fruits et des légumes de saison
- privilégier des produits issus du commerce équitable lorsqu'ils ne sont pas produits près de chez nous

ANNEXE 4 (carte mentale. Manger responsable : comment ?)