

# 1. D'où proviennent les aliments que nous mangeons au quotidien ?

1) Indique sous chaque aliment d'où il provient. Puis essaie de les ranger dans deux groupes.



Photo A

Photo B

Photo C



Source : « D'où proviennent les aliments que tu consommes ? », Les Cahiers Istra Sciences et technologie CM1, cycle 3, Istra.

2) Sur la photo A, quelle plante est moissonnée ?  
Quels aliments peut-on fabriquer à partir de cette plante ?

.....

.....

.....

.....

3) Sur la photo B, quels fruits cette femme cueille-t-elle ?  
Sous quelles formes les trouveras-tu dans les magasins d'alimentation ?

.....

.....

.....

.....

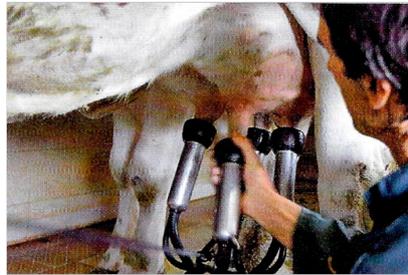
4) Sur la photo C, de quel animal le lait est-il tiré ? Cite des aliments fabriqués à partir de lait.

.....

.....



Élevage de vaches laitières



Traite des vaches à la ferme



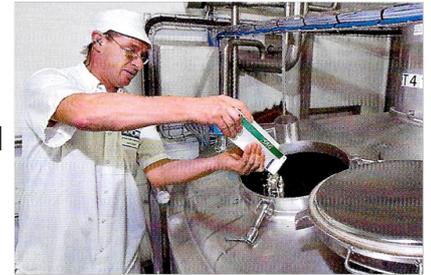
Transport du lait à la laiterie



Vente des yaourts dans les supermarchés



Mise en pot et emballage des yaourts



À la laiterie, ajout de ferments lactiques au lait

Source : « Du produit naturel au produit transformé », Citadelle Sciences et technologie cycle 3, Hachette éducation.

1) Quel aliment que tu connais se trouve à la fin de la chaîne ? Pourquoi peut-on dire que c'est un aliment transformé ?

.....  
.....

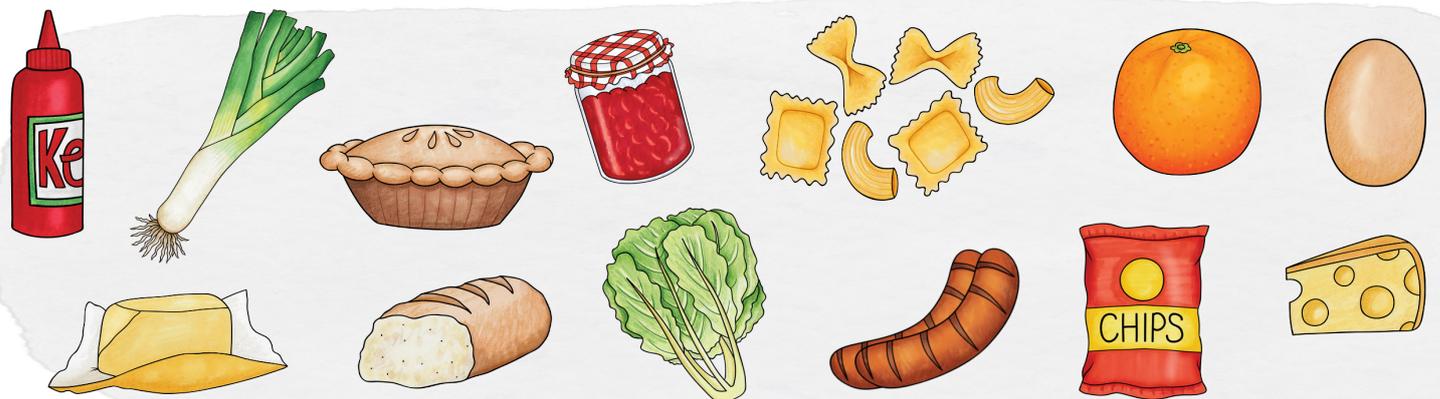
2) Quel aliment a permis de fabriquer cet aliment transformé ? Pourquoi peut-on dire que c'est un aliment naturel ?

.....  
.....

3) À partir des informations recueillies, qu'est-ce qu'un aliment naturel ? Qu'est-ce qu'un aliment transformé ?

.....  
.....

4) Entoure en bleu les aliments naturels et en orange les aliments transformés.



# 2. Pourquoi est-il important de se nourrir ?

- Certains aliments aident notre corps à grandir. Ils entretiennent nos muscles et nous permettent d'avoir des os solides. Ce sont les aliments riches en nutriments comme les protéines et le calcium. On les appelle des **aliments bâtisseurs**.
- D'autres aliments apportent de l'énergie pour mener toutes nos activités (apprendre, jouer, faire du sport...). Ils sont riches en nutriments comme les glucides et les lipides. On dit que ce sont des **aliments énergétiques**.
- Enfin, d'autres aliments aident notre corps à bien fonctionner. Ils le protègent des maladies. Ils sont riches en nutriments comme les fibres et les vitamines. On les appelle des **aliments protecteurs**.

Source : « Rôle des aliments », *Odysséo Sciences & technologie en 50 enquêtes*, cycle 3, Magnard

1) À l'aide du texte, écris le nom des nutriments\* qu'on peut trouver dans les aliments.

.....  
 .....  
 .....

2) Observe les valeurs nutritionnelles moyennes de chaque aliment proposé et complète le tableau.

3) Colorie en rouge les deux aliments les plus riches en protéines ; en bleu, ceux qui ont le plus de calcium ; en jaune : les deux aliments les plus riches en lipides ; en orange : en glucides ; en vert : ceux qui sont les plus riches en vitamines ; en rose : les deux aliments qui contiennent le plus de fibres.

NUTRIMENT ALIMENT	glucides	lipides	protéines	vitamines	calcium	fibres
artichaut						
saucisses						
patates douces						
lentilles						
fromage						
tomates						
champignons						
pois chiches						

4) En t'aidant du texte ci-dessus et de ton enquête, complète le nom de chaque stand d'aliments vendus sur le marché. Écris ensuite dans les cases vides les nutriments qu'apporte chaque stand.



# 2. Pourquoi est-il important de se nourrir ?

- Certains aliments aident notre corps à grandir. Ils entretiennent nos muscles et nous permettent d'avoir des os solides. Ce sont les aliments riches en nutriments comme les protéines et le calcium. On les appelle des **aliments bâtisseurs**.
- D'autres aliments apportent de l'énergie pour mener toutes nos activités (apprendre, jouer, faire du sport...). Ils sont riches en nutriments comme les glucides et les lipides. On dit que ce sont des **aliments énergétiques**.
- Enfin, d'autres aliments aident notre corps à bien fonctionner. Ils le protègent des maladies. Ils sont riches en nutriments comme les fibres et les vitamines. On les appelle des **aliments protecteurs**.

Source : « Rôle des aliments », *Odysséo Sciences & technologie en 50 enquêtes*, cycle 3, Magnard

1) À l'aide du texte, écris le nom des nutriments\* qu'on peut trouver dans les aliments.

.....  
 .....  
 .....

2) Observe les valeurs nutritionnelles moyennes de chaque aliment proposé et complète le tableau.

3) Colorie en rouge les deux aliments les plus riches en protéines ; en bleu, ceux qui ont le plus de calcium ; en jaune : les deux aliments les plus riches en lipides ; en orange : en glucides ; en vert : ceux qui sont les plus riches en vitamines ; en rose : les deux aliments qui contiennent le plus de fibres.

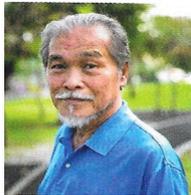
NUTRIMENT ALIMENT	glucides	lipides	protéines	vitamines	calcium	fibres
laitue						
sucre						
pâtes						
pain						
huile						
lait						
poulet						
thon						

4) En t'aidant du texte ci-dessus et de ton enquête, complète le nom de chaque stand d'aliments vendus sur le marché. Écris ensuite dans les cases vides les nutriments qu'apporte chaque stand.



# 3. Avons-nous tous les mêmes besoins alimentaires ?

Cherche la quantité d'énergie nécessaire à tous les membres de cette famille, en kilocalories.

<p>MOI</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; width: 100px; height: 100px; margin: 10px auto;"> <p>Colle ici ta photo</p> </div>	<p>Amélia, 4 ans 16 kg, 105 cm</p> 	<p>Thomas, 10 ans 38 kg, 140 cm</p> 	<p>Freddy, 16 ans 68 kg, 172 cm</p> 
<p>Isabelle, 16 ans 55 kg, 164 cm</p> 	<p>Samira, 35 ans 70 kg, 170 cm</p> 	<p>Antonin, 35 ans 80 kg, 180 cm</p> 	<p>Hugues, 70 ans 75 kg, 174 cm</p> 
<p>Corinne, 70 ans 70 kg, 170 cm</p> 	<p>Chloé, 10 ans, fait du sport 38 kg, 140 cm</p> 	<p>Anaïs, 15 ans, fait du sport 52 kg, 162 cm</p> 	<p>Jérémy, 35 ans, fait du sport 83 kg, 185 cm</p> 

1) Quelles sont les personnes qui ont les besoins énergétiques les plus importants ? Pourquoi selon toi ?

.....

.....

2) Quelles sont les personnes qui ont les besoins énergétiques les moins importants ?

.....

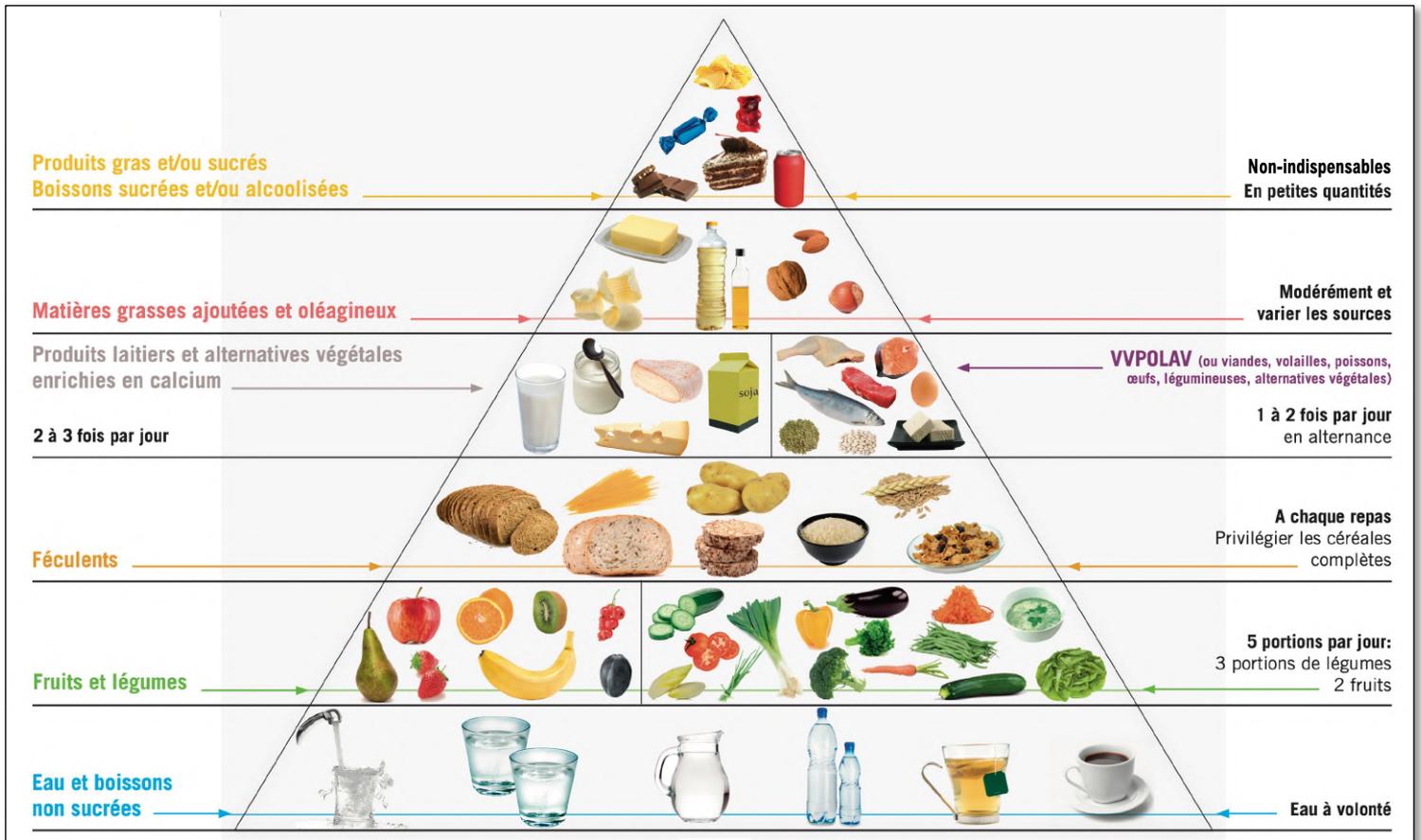
.....

3) Avons-nous tous besoin de manger la même quantité de nourriture ?

.....

.....

# 4. Comment choisir ses aliments pour être en bonne santé ?



Source : La pyramide alimentaire, Food In Action, avec la collaboration de la Haute école Léonard de Vinci, 2020.

1) Comment peut-on regrouper les aliments ? Écris le nom de chaque famille d'aliments.

.....

.....

.....

CANOPÉ

## Les fondamentaux

Bien manger, oui mais comment ?

Source : « Bien manger, oui mais comment ? », Les fondamentaux, Réseau Canopé, 2016.



Source : « Sur un plateau... », Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat, 2012.

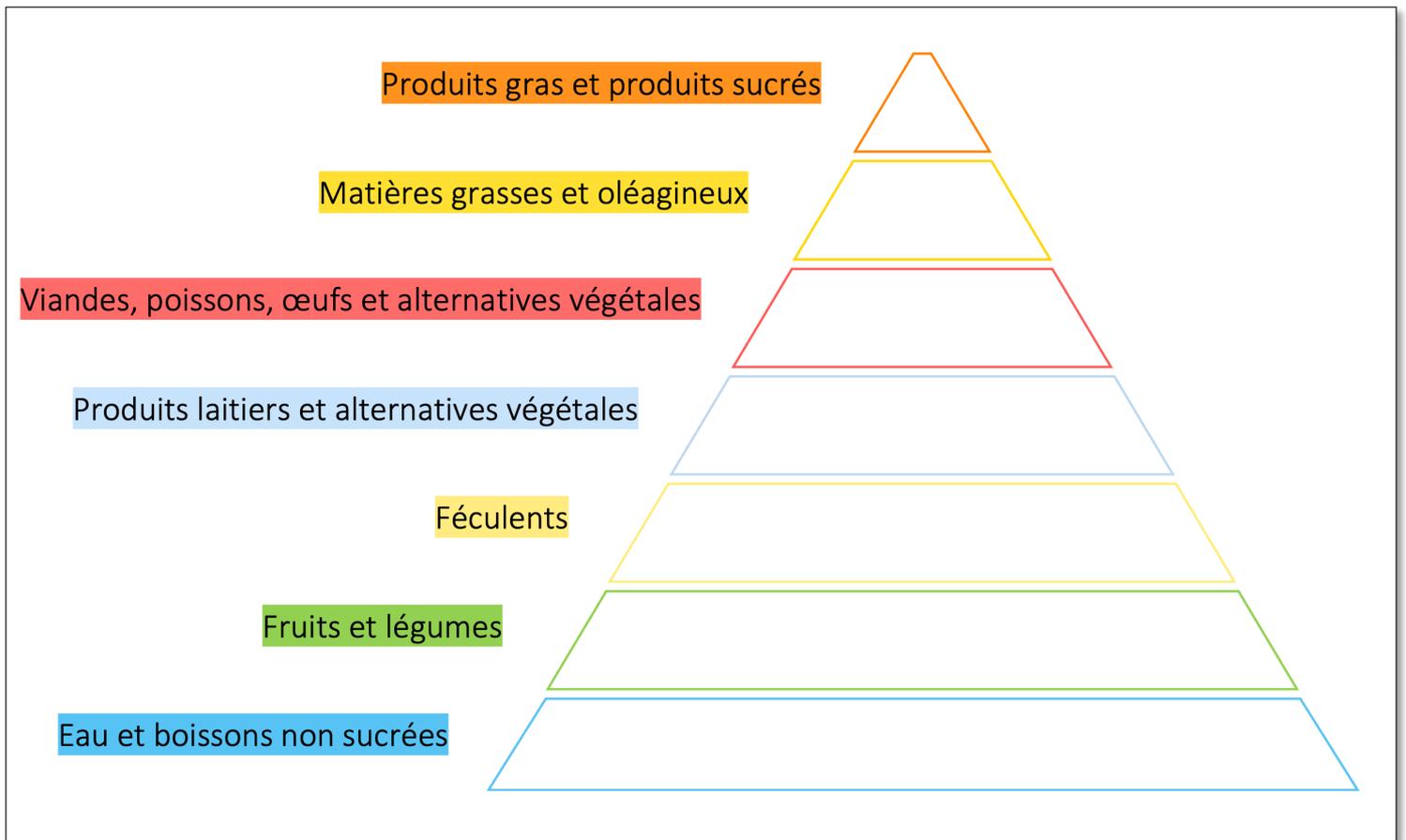
2) Que signifie l'expression « manger un repas équilibré » ?

.....

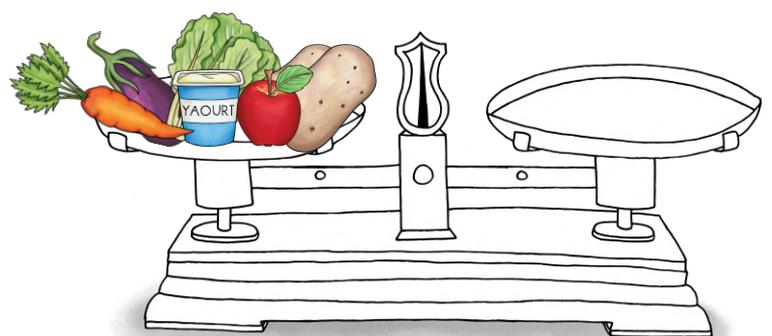
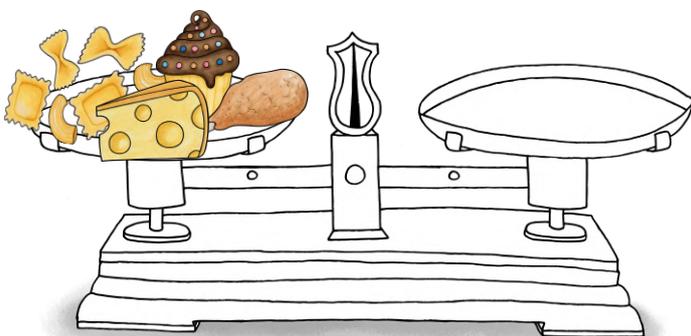
.....

3) Voici les menus qui sont servis à la cantine de l'école cette semaine. Remplace chaque aliment dans la famille à laquelle il appartient.

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Entrées	Carottes rapées	Épinards hâchés	Macédoine de légumes	Salade de tomates et concombres
Plats	Riz et poulet basquaise	Pâtes, ratatouille et rôti de dinde	Gratin de pommes de terre et filet de daurade	Frites et saucisses de volaille
Desserts	Compote	Banane	Flan au caramel	Salade de fruits
Boissons	Eau			



4) Complète chaque balance de façon à obtenir un repas équilibré. Utilise les images proposées.



# 5. Comment se nourrir en respectant la planète ?



Pourquoi trouve-t-on toutes sortes de fruits et légumes toute l'année, comme des tomates en plein hiver ? Parce qu'ils viennent d'autres pays où c'est la saison (on dit qu'ils sont importés par bateau, train ou camion) ou bien parce qu'ils ont été cultivés en France sous serre : c'est un grand abri transparent, parfois chauffé. Mais ce n'est pas bon pour l'environnement. Un kilo de tomates produites sous serre chauffée consomme six fois plus d'énergie qu'un kilo de tomates produites sous serre non chauffée. Et un fruit importé par avion, par exemple, consomme 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit là où il est consommé.

Source : *Le goût des saisons expliqué aux enfants*, Mon P'tit Libé d'été, 2016.



Source : *Comment gaspiller moins d'aliments ?*, 1jour1actu, 2017.



Il vaut mieux consommer des fruits et légumes locaux et de saison, c'est-à-dire de chez nous : ils sont meilleurs parce qu'on les récolte lorsqu'ils sont mûrs, ils sont souvent moins chers et ils permettent de respecter l'environnement car ils sont produits à proximité.

Source : *Le marché aux épices*, Pointe-à-Pitre, Guadeloupe.

1) Pourquoi consommer des aliments venant de loin pose-t-il problème ?

.....

.....

2) Que pourrait-on faire pour limiter la consommation d'aliments venant de loin ?

.....

.....

3) Comment se nourrir en respectant davantage la planète ?

.....

.....