

Domaine : Le vivant, sa diversité et les fonctions qui le caractérisent

Séance : les besoins alimentaires

Socle Commun : Domaine 4

programmes 2016 : Les besoins variables en aliments de l'être humain

Etablir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins de l'organisme

Apports alimentaires: qualité et quantité

Déroulement de la séance

Matériel

Phase 1 : Questionnement (Collectif, oral, 15min)

Projeter la photographie et solliciter les élèves :

Que représente cette photo ? Faut-il s'interdire de manger la nourriture de gauche ? Que signifie manger « équilibré » ?

Attendu : la route se sépare en deux. D'un côté il y a la nourriture de type « fast food » et de l'autre des fruits et des légumes. C'est meilleur pour la santé de manger des fruits et des légumes mais il ne faut pas forcément s'interdire de manger autre chose. L'important c'est d'équilibrer la nature des aliments que l'on mange.

Distribuer la fiche du PNNS qui donne des conseils pour bien se nourrir.

Lecture collective, laisser les élèves donner leur ressenti, exprimer leur compréhension/distance par rapport aux recommandations.

Distribuer la fiche sur Léa, lire ensemble puis laisser les élèves analyser et faire la critique de son alimentation.

Mise en commun des réponses : Léa ne mange pas assez de légumes verts ou de fruits. Elle doit en consommer le jour suivant. Elle mange un peu trop de graisses (friand, camembert...)

PC pour projeter photo et fiche PNNS

Fiche sur l'alimentation de Léa

Phase 2 : Quels besoins alimentaires ? Pour qui ? Dans la peau d'un nutritionniste (par 2, 20min)

Voici une famille : projeter les membres au tableau.

Pensez-vous que les membres de cette famille ont les mêmes besoins alimentaires ? Pourquoi ?

Attendu : on n'a pas les mêmes besoins selon le sexe, l'âge, la quantité de sport pratiquée...

Vous allez alors regarder sur les fiches distribuées, ce que font ces différentes personnes dans la journée. Quel âge ils ont, combien d'heures de sport ils pratiquent... et il va falloir jouer les nutritionnistes en vérifiant si leur alimentation est suffisante pour chacun.

Montrer les attentes de l'activité en effectuant collectivement la démarche pour Juliette.

Lecture magistrale de son quotidien. Solliciter les élèves pour les questions qui suivent :

- Comment peut-on qualifier son activité physique (reformuler les termes si besoin) modérée
- A partir de cette information, lire le graphique et conclure ses besoins énergétiques en kcal. 1370
- Comment sait-on si ce qu'elle mange lui donne assez d'énergie ? Il faut additionner les calories mangées et comparer aux besoins. 1636 kcal donc les besoins sont satisfaits.
- Son alimentation est-elle équilibrée par rapport aux conseils de la fiche 1 ? Elle ne mange pas assez de légumes et de fruits.

Distribuer les fiches des 4 autres membres à chaque binôme d'élèves (ou 2 par binômes en demi-classe) pour reproduire la démarche. Laisser les élèves travailler de manière autonome.

Diaporama

Fiches à compléter des membres de la famille

Déroulement de la séance (suite)	Matériel
<p><u>Phase 3 : Mise en commun des résultats (Collectif, oral, 15min)</u></p> <p>Voyons ensemble si vos conseils de nutritionnistes correspondent.</p> <p>Cf tableau récapitulatif</p> <p>Avant le bilan d'ensemble, rebondir sur une remarque : Est-ce que l'alimentation est forcément équilibrée quand les besoins en énergie sont bien couverts ?</p> <p>→ Non, ce sont deux choses différentes mais les deux sont très importantes.</p> <p><u>Phase 4 : Données scientifiques et élaboration de la trace écrite (indiv, 10min)</u></p> <p>Projeter au tableau le graphique liant l'âge et les besoins énergétiques.</p> <p>Que peut-on dire sur ce graphique ? Laisser les élèves intervenir.</p> <p>Rebondir ou les solliciter pour mettre en avant quelques points :</p> <p>Pour quelle tranche d'âge les besoins sont-ils les plus importants ? 16/19 ans</p> <p>Comment évoluent les besoins de l'enfant entre 1 et 10 ans ? Ils augmentent</p> <p>Et les besoins des adultes ? Ils diminuent avec le temps.</p> <p>Trace écrite : bilan oral ? Qu'avons-nous appris aujourd'hui ? De quoi vous rappelez-vous ?</p> <p>Faire écrire ou compléter la trace écrite sur les besoins alimentaires.</p>	<p>Fiche tableau corrigé et tableau vierge élève</p> <p>Graphique du diaporama</p> <p>Traces écrites diverses selon le niveau des élèves</p>

Bilan de séance _____