

# D'où proviennent les aliments ?

## ↘ PLACE DE L'ÉPISODE DANS LA SÉRIE

Épisode 2 d'une série de dix épisodes.

Épisode précédent : Que mange-t-on ?

Épisode suivant : À quoi servent les aliments ?

## ↘ PLACE DE L'APPRENTISSAGE DANS LES PROGRAMMES

Mobiliser ses connaissances dans des activités de la vie courante. Par exemple : apprécier l'équilibre d'un repas (compétence 3 du socle commun).

Au cycle 2, il s'agit de connaître l'origine des aliments, leur classification et de composer des menus équilibrés.

Au cycle 3, il faut ajouter ce que les aliments apportent à l'organisme, de quoi ils se composent et de prendre conscience qu'il est important pour l'environnement de manger local et les légumes et fruits de saison.

## ↘ POINTS DE BLOCAGE

Les élèves ne connaissent pas la classification des aliments. Souvent, ils ignorent la composition des aliments les plus fréquents. Les tris et classements seront nécessaires pour qu'ils s'interrogent sur la composition des produits transformés ou préparés.

## ↘ OBJECTIFS VISÉS PAR LE FILM D'ANIMATION

- Montrer que les aliments sont répartis en sept groupes.
- Montrer ce que chaque groupe contient comme aliments.
- Montrer ce que nous dit la pyramide alimentaire.
- Montrer que certains aliments appartiennent à plusieurs groupes.

## ↘ MOTS-CLÉS

Aliments, trier, classer, famille, origine, végétal, santé, pyramide alimentaire, quantité.

## ↘ ÉLÉMENTS STRUCTURANTS

- Les aliments sucrés ne sont pas indispensables pour la santé, mais on peut en manger de temps en temps.
  - La pyramide alimentaire présente les sept catégories d'aliments à l'aide de couleurs et la quantité qui doit être consommée pour une alimentation équilibrée.
  - Certains aliments appartiennent à plusieurs groupes.
- Sur l'ensemble de la série, l'équilibre alimentaire est présenté dans un contexte culturel occidental. C'est un parti pris que l'enseignant peut être amené à nuancer ou discuter avec les élèves. Ainsi, le nombre de repas par jour, l'importance des produits d'origine animale et la répartition des apports au cours d'une journée sont la résultante des interactions entre culture, pratiques et science.

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>La photographie d'une mère de famille apparaît sur un frigidaire bleu ciel, ainsi que deux sacs de courses, d'où sortent divers aliments.</p> <p>La photo de la maman et les sacs disparaissent et sont remplacés par les photographies d'un jeune garçon et d'une fillette.</p> <p>La fillette est très enthousiaste en constatant que sa mère est rentrée des courses, car elle attend ses chocolats préférés.</p> <p>Des aliments divers et variés apparaissent autour du frigidaire et la fillette déclare qu'il est grand temps de les ranger car il fait très chaud.</p> <p>Elle propose à son frère de les ranger dans le frigidaire.</p>	<p>Montrer que les aliments que nous consommons sont de nature variée.</p> <p>Montrer qu'ils sont d'origine végétale, animale ou minérale.</p>	<p>Repérer et nommer les aliments apparaissant à l'écran.</p> <p>Trier les aliments selon leur origine. Faire trouver ou expliquer les termes <i>végétal</i>, <i>animal</i>, <i>minéral</i>.</p> <p>Réfléchir et expliquer comment effectuer le tri pour les produits transformés comme le fromage, le beurre ou le lait : retrouver et expliquer à partir de quoi ils sont fabriqués.</p> <p>Découper des images d'aliments dans des magazines publicitaires et compléter les tris effectués.</p> <p>Confrontation des classements et validation ou non des explications données.</p>

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Le garçon propose à sa sœur de trier les aliments. La fillette accepte avec joie. Ils commencent par les bouteilles d'eau qui vont occuper le compartiment en bas du frigo qui prend la couleur bleu foncé.</p> <p>Le garçon précise qu'il s'agit de la famille des boissons.</p> <p>Puis, c'est au tour des aliments d'origine végétale : les céréales.</p> <p>Le compartiment devient beige.</p> <p>Les fruits et légumes sont rangés dans le compartiment de couleur verte.</p> <p>Ensuite, vient le tour des produits laitiers, on voit défiler les bouteilles de lait et le fromage qui occupent le compartiment de couleur bleu ciel.</p> <p>La viande, les œufs et le poisson se dirigent au pas vers le compartiment de couleur rouge.</p> <p>Les matières grasses (le beurre et l'huile) se placent dans le bac jaune.</p> <p>Enfin, ce sont les sucreries (les gâteaux, les chocolats...) qui sont rangées dans le compartiment marron.</p> <p>La fillette se demande où la tarte à la courgette et au saumon va se ranger. Son frère lui explique qu'elle appartient à plusieurs groupes, car elle est composée de produits de différentes provenances.</p>	<p>Montrer que les aliments se classent en sept groupes.</p> <p>Montrer que ces groupes correspondent chacun à une couleur différente.</p> <p>Montrer que les aliments transformés ou préparés appartiennent à plusieurs groupes.</p>	<p>Tri, classement d'images dans chaque groupe d'aliments et justification de son choix.</p> <p>Trouver l'intrus parmi une liste :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtes – riz – pommes de terre – poireau – pain – biscottes</li> <li>• Lait – yaourt – camembert – gruyère – jus d'orange – fromage blanc</li> </ul> <p>Jeux de loto des groupes d'aliments Jeux de Memory des groupes d'aliments (associer un aliment à son groupe)</p> <p>Trier des aliments transformés ou préparés en recherchant leur composition.</p>

## PHASE DE STRUCTURATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>La pyramide alimentaire se forme à partir des différents compartiments du frigidaire.</p> <p>Les sept familles d'aliments apparaissent avec les sept couleurs qui leur correspondent. À l'écran, le nom de chaque groupe d'aliments est inscrit avec la couleur qui lui est attribuée.</p> <p>Le garçon explique qu'il est nécessaire de manger des aliments appartenant à chaque groupe mais qu'il faut varier les quantités.</p> <p>La fillette, dépitée, comprend qu'il est recommandé de boire beaucoup d'eau mais de manger les sucreries en quantité limitée.</p> <p>Son frère acquiesce en lui expliquant que les sucreries ne sont pas indispensables pour la santé, mais que l'on peut en manger de temps en temps, pour se faire plaisir.</p> <p>Sa sœur lui répond alors que l'on peut le faire dès maintenant !</p>	<p>Montrer que l'on utilise une pyramide alimentaire pour représenter les groupes d'aliments.</p> <p>Montrer que la pyramide utilise des couleurs correspondant à chaque groupe d'aliments.</p> <p>Montrer que la forme de la pyramide nous indique la quantité de chaque groupe d'aliments qui doit être consommée pour une alimentation équilibrée.</p>	<p>Exploitation de la pyramide alimentaire pour comprendre ce qu'elle signifie, à partir d'échanges sur les aliments contenus dans chaque groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourquoi avoir choisi une pyramide ?</li> </ul> <p>Que nous montre-t-elle de par sa forme et son contenu ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourquoi faut-il limiter la consommation de certaines catégories d'aliments ?</li> </ul> <p>À partir des menus de la cantine, colorier les aliments en respectant le code couleur de chaque catégorie.</p> <p>Composer des menus où les sept groupes d'aliments sont présents.</p>

## PHASE DE RÉINVESTISSEMENT/PROLONGEMENT

1. Fabrication d'une pyramide individuelle.
2. Fabrication d'un jeu de sept familles des sept groupes d'aliments.
3. Atelier cuisine : élaborer et cuisiner un menu comportant les sept groupes d'aliments.
4. Travailler sur le menu de la cantine en codant les différents aliments transformés. Se partager la semaine par groupe, rechercher quels sont les ingrédients qui entrent dans la confection des plats.