

1
Préalables**Objectifs**

- Classer les aliments par groupes, conformément à la classification adoptée par les diététiciens.
- Connaître et appliquer certaines règles d'équilibre alimentaire.
- Composer un menu équilibré.

Mots clés

Aliment, menu, protéine, glucide, lipide, calcium, vitamine, fibre.

Activité préparatoire

Demander aux élèves de noter pendant deux ou trois jours ce qu'ils mangent au cours des différents repas.

2
La fiche**Découvrir****Le jeu des sept familles**

Matériel : sur une grande feuille, un tableau à sept colonnes avec, en tête des colonnes, les noms des sept groupes d'aliments (utiliser les noms et les couleurs cités dans la fiche) ; des photos d'aliments.

- Travail préalable. Pour chaque colonne, expliquer le rôle de chaque groupe d'aliments :
 - les viandes, les poissons, les œufs construisent et réparent nos muscles ;
 - le calcium, présent dans les produits laitiers, est important pour nos os et nos dents ;
 - les légumes et les fruits apportent des vitamines et des fibres ;
 - les céréales et les légumes secs jouent le rôle de carburant ; ils fournissent de l'énergie ;
 - les matières grasses et les sucreries donnent aussi de l'énergie, qui, si elle n'est

- pas utilisée immédiatement, est stockée sous forme de graisses ;
- les boissons sont riches en eau, élément indispensable à la vie.
- Demander ensuite aux élèves de placer les photos d'aliments dans les colonnes correspondantes.
- Faire colorier les aliments par les élèves, puis corriger.

Aller plus loin**Manger pour être en forme**

Faire d'abord lire et discuter des menus notés lors de l'activité préparatoire ou de ceux de la cantine.

- **Question a.** Faire composer aux élèves, par petits groupes, leurs propres menus. Signaler que le groupe des sucreries n'a pas besoin d'être représenté à tous les repas ! Lorsque ces menus seront présentés à toute la classe, vérifier leur équilibre alimentaire.
- **Question b.** S'interroger sur les dangers qu'engendre l'excès de certains aliments (caries, obésité). Sur la fiche, faire barrer les aliments suivants : chocolat, bonbons, saucisson, pâtisseries, soda.

3
Et après...**Autres activités**

- Lancer un travail de recherche sur la composition des repas dans d'autres pays (soliciter en particulier les élèves d'origine étrangère).
- Profiter de la « Semaine du goût » qui a lieu à la fin du mois d'octobre pour enrichir cette séquence.

Autres fiches

Cette fiche est prolongée par la fiche *Comprendre le rôle des dents et de l'hygiène dentaire* (SC05) ainsi que par les fiches concernant l'alimentation des animaux (SC07 et SC08).

Documentation

- Entrer en contact avec des organismes liés à l'industrie alimentaire :
 - KELLOGG'S, 21 rue Charles-Fourier, 75013 Paris ;
 - CIDIL, 34 rue de Saint-Petersbourg, 75008 Paris.
- En plus des ouvrages cités dans la fiche SC03 :
 - S. PARKER, *L'Alimentation et la digestion*, Éditions Gamma, École active, 1992.