

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.