

# L'équilibre alimentaire

Niveau conseillé : CM1

La **thématique** développée dans ce document est en lien avec les notions du programme du cycle 3 :

- en sciences
- en maîtrise de la langue

A dominante textuelle, ce document propose une pyramide des aliments que l'élève devra interpréter pour identifier les informations relatives aux énoncés.

## Protocoles & organisations de classe

### En atelier d'Anticipation de la Lecture par Énoncés - ALE

Elle a pour objectif d'activer un projet de lecture en proposant un questionnement initial sur la thématique du document. Plusieurs scénarii pédagogiques sont possibles, d'une séance en groupe classe pour appréhender la démarche à un travail en autonomie par la suite.

Voir protocole *ALE pour texte explicatif*

### En Atelier de Compréhension de Texte - ACT

Lecture et débat délibératif dans le petit groupe de l'ACT, situation éventuellement couplée à un ALE autonome pour le reste de la classe.

Voir protocole *ACT pour texte explicatif*

Pour une poursuite en **Lecture à voix haute** Voir menu *Aide à la mise en œuvre*

#### Documents ci-après

- . Document support [protocoles ALE et ACT]
- . Fiche élève [protocole ALE]
- . Fiche enseignant.e [protocole ALE]

# L'équilibre alimentaire

Pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie pour assurer :

- la respiration, la digestion, la circulation.
- la croissance et le remplacement des cellules mortes.
- une activité physique et intellectuelle normale.

Et ce sont justement les aliments que nous mangeons qui permettent de produire cette énergie.

En fait, il se produit une réaction chimique entre l'oxygène que nous respirons et les aliments que nous ingérons. Cette oxydation produit de l'énergie, sous forme de chaleur, qui elle-même permet aux cellules de notre corps de fonctionner correctement.

Entre 8 et 12 ans, un enfant doit consommer entre 2 200 et 2 600 calories par jour. En dessous de cette quantité, les enfants risquent la « **sous-nutrition** ».

Si l'alimentation apporte régulièrement plus de 2 600 calories par jour, sans activité physique, les enfants risquent l'obésité. C'est la « **surnutrition** ».

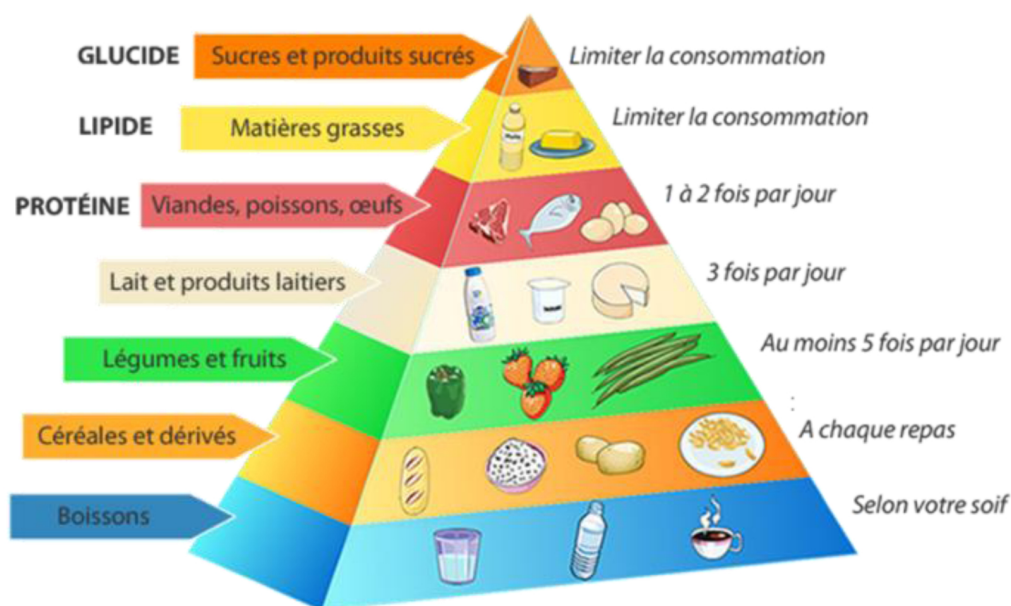
Pour être en bonne santé, l'alimentation doit être équilibrée, variée et apporter des nutriments de chaque groupe ainsi que de l'eau. Les aliments peuvent être classés en trois groupes.

. **Les aliments protecteurs** : ils assurent notre bonne santé. Ce sont les aliments qui nous apportent des vitamines et des sels minéraux (les fruits, les légumes crus ou peu cuits, le sel).

. **Les aliments constructeurs** : ils aident à construire et entretenir le corps. Ce sont les aliments riches en calcium (produits laitiers) pour les os et les dents, en protéines végétales (le blé, le riz, les lentilles,...) et en protéines animales (la viande, les œufs, le poisson, le lait,)

. **Les aliments énergétiques** : ils donnent de l'énergie pour le fonctionnement et les activités du corps.

- Les **lipides** : huiles, corps gras, graines, noix ...
- Les **glucides simples** ou sucres rapides : sucre, miel, fruits ...
- Les **glucides complexes** ou sucres lents : pâtes, riz, pain, pommes de terre ...



Avant la lecture du document		Après la lecture du document	
Donne ton avis sur ces énoncés (entoure ton choix)		Indique ce que dit le texte (entoure vrai ou faux) et justifie-le à l'écrit	
1 - Manger ne sert d'abord à grandir puis à se faire plaisir.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	
2 - Il faut consommer un minimum de calories pour éviter la sous-nutrition.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	
3 - Il faut consommer fruits et légumes avec modération.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	
4 - Les graines et les noix sont des aliments énergétiques.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	
5 - Les protéines sont apportées uniquement par la consommation de viande.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	
6 - Il suffit de varier ses aliments à chaque repas pour équilibrer son alimentation.	D'accord Je ne sais pas <b>Pas d'accord</b>	Vrai  Faux	

Avant la lecture du document		Après la lecture du document	
Donne ton avis sur ces énoncés (entoure ton choix)		Indique ce que dit le texte (entoure vrai ou faux) et justifie-le à l'écrit	
1 - Manger ne sert d'abord à grandir puis à se faire plaisir.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	Incipit + première phrase du texte Inférer sur « croissance » et « énergie »
2 - Il faut consommer un minimum de calories pour éviter la sous-nutrition.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	Compréhension explicite : ligne 6
3 - Il faut consommer fruits et légumes avec modération.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	Ligne 12 et pyramide des aliments Inférence « au moins 5 fois par jour »
4 - Les graines et les noix sont des aliments énergétiques.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	Inférence ligne 17/18
5 - Les protéines sont apportées uniquement par la consommation de viande.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	Lecture de la pyramide
6 - Il suffit de varier ses aliments à chaque repas pour équilibrer son alimentation.	D'accord Je ne sais pas Pas d'accord	Vrai  Faux	Analyse de la pyramide qui montre que varier ne suffit pas, certains aliments doivent être consommés avec modération