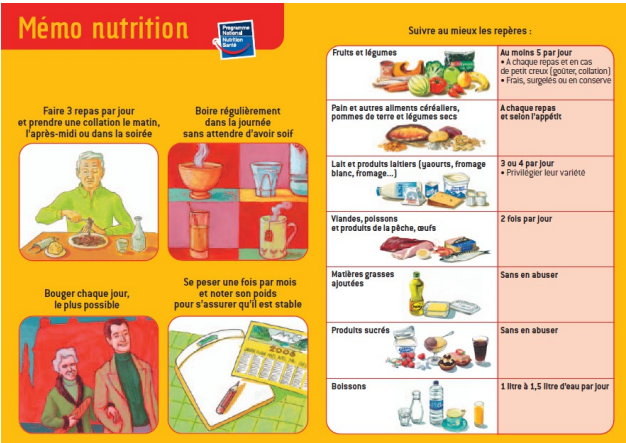


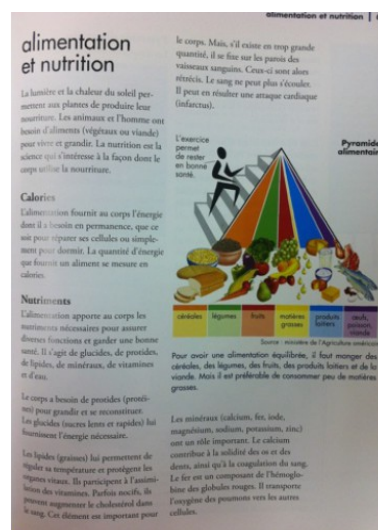
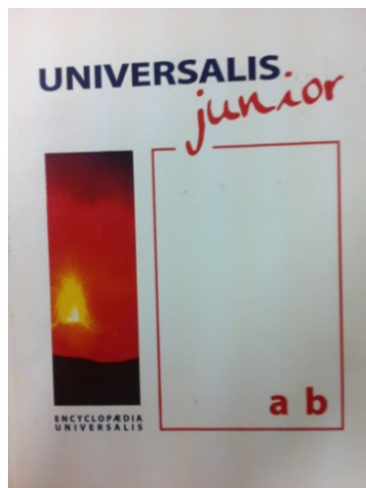
DEFIS SCIENTIFIQUES

Je vous mets au défi d'élaborer un menu équilibré pour une semaine.

Démarche	Illustration : travaux d'élèves/ photos...
<p>Des hypothèses, des représentations initiales.</p> <p><i>Comment classer les aliments de nos repas de la semaine ?</i></p> <p>Travail effectué suite à un relevé du lundi au vendredi des repas pris à la maison.</p>	<p><u>Des réponses possibles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Deux catégories : <ul style="list-style-type: none"> 1°) Les produits gras 2°) Les produits pas gras - Trios catégories : <ul style="list-style-type: none"> 1°) Les aliments du matin 2°) Les aliments du midi 3°) Les aliments du soir
<p>Formulation du problème scientifique :</p> <p><i>Comment classe-t-on les aliments ?</i></p>	<p>Pour mieux maîtriser nos repas, il faut connaître les catégories d'aliments.</p> <p>Il faut donc trouver quelles sont les catégories déterminées par les scientifiques. Pour cela on fait des recherches.</p>
<p>L'investigation conduite par les élèves (au choix) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • expérimentation • réalisation matérielle • observation directe • recherche sur documents • enquête et visites 	<p>On a fait des recherches sur le site internet www.inpes.sante.fr/ pour trouver des informations sur les catégories d'aliments.</p> <p>Nous avons utilisé l'affichette Mémo nutrition trouvée sur le site.</p>  <p>Mémo nutrition</p> <p>Suivre au mieux les repères :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruits et légumes : Au moins 5 par jour. A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation). Frais, surgelés ou en conserve. Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs : A chaque repas et selon l'appétit. Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...) : 3 ou 4 par jour. Privilégier leur variété. Vianades, poissons et produits de la pêche, œufs : 2 fois par jour. Matières grasses ajoutées : Sans en abuser. Produits sucrés : Sans en abuser. Boissons : 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour. <p>Autres conseils illustrés : Faire 3 repas par jour et prendre une collation le matin, l'après-midi ou dans la soirée; Boire régulièrement dans la journée sans attendre d'avoir soif; Bouger chaque jour, le plus possible; Se peser une fois par mois et noter son poids pour s'assurer qu'il est stable.</p>

Confrontation des résultats de l'investigation avec le savoir savant.

Recherche dans le volume 1 d'Universalis Junior




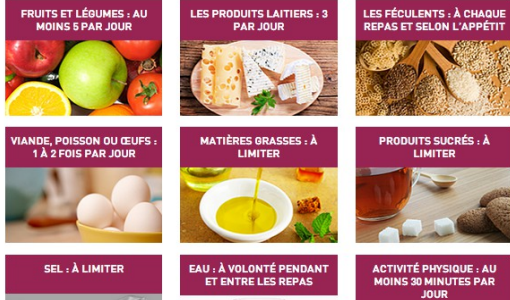
Structuration du savoir avec élaboration de la trace écrite avec les élèves (dessin, phrase, texte).

Pour se souvenir de la classification des aliments et du code couleur, nous avons rempli un tableau.

LES DIFFÉRENTS GROUPES D'ALIMENTS

LAIT - PRODUITS LAITIERS	VIANDE - OUF - POISSONS	PAIN - PÂTES - RIZ - CÉRÉALES	MATIÈRES GRASSES	PRODUITS SUCRÉS	FRUITS - LÉGUMES	BOISSONS
bleu	rouge	marron	jaune	rose	vert	bleu pâle

Évaluation et/ou réinvestissement. Lien avec d'autres disciplines.

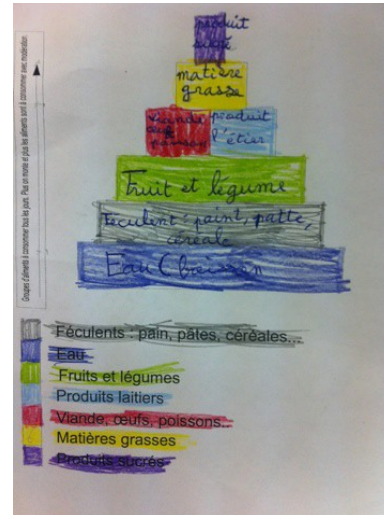
Démarche	Illustration : travaux d'élèves/ photos...
<p>Des hypothèses, des représentations initiales.</p> <p><i>Quels sont les aliments que l'on peut manger en grande quantité et ceux que l'on peut manger en petite quantité ?</i></p>	<p><u>Des réponses possibles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - on peut manger beaucoup de fruits et légumes , beaucoup de produits laitiers et beaucoup de viande - on ne peut pas manger beaucoup de produits sucrés, de matières grasses et de féculents
<p>Formulation du problème scientifique :</p> <p><i>Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?</i></p>	<p>Pour être en bonne santé, il faut répartir de manière équilibrée les 7 catégories d'aliments pour l'ensemble des repas d'une semaine.</p> <p>Il faut donc trouver les quantités maximales et minimales à manger pour les 7 catégories d'aliments</p>
<p>L'investigation conduite par les élèves (au choix) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • expérimentation • réalisation matérielle • observation directe • recherche sur documents • enquête et visites 	<p>On recherche sur le site internet http://www.mangerbouger.fr/ des informations sur les repères à connaître pour mieux équilibrer les catégories d'aliments</p> <p>Nous avons trouver les informations sur cette page :</p> <p>■ Les 9 repères</p>  <p>Le programme national nutrition santé propose 8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire et 1 repère dédié à l'activité physique. Pour les mettre en pratique au quotidien, rendez-vous dans les menus de saison et les recettes de la rédaction, des rubriques conçues pour nous aider à composer des repas variés et adaptés à nos besoins, tout en partageant un moment de détente !</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. Les fruits et légumes : au moins 5 par jour • 2. Les produits laitiers : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents) • 3. Les féculents à chaque repas et selon l'appétit • 4. Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour • 5. Matières grasses : à limiter • 6. Produits sucrés à limiter • 7. Sel : à limiter • 8. Eau : à volonté pendant et entre les repas • 9. Activité physique : au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents) 

Confrontation des résultats de l'investigation avec le savoir savant.

Pour vérifier que ce que nous avons trouvé était juste, nous sommes allés questionner l'infirmière du collège à coté de notre école.

Nous lui avons demandé si les 9 repères étaient les bons.

Structuration du savoir avec élaboration de la trace écrite avec les élèves (dessin, phrase, texte).



Pour se souvenir de la quantité d'aliments à consommer selon leur catégorie, nous avons fabriqué une pyramide des aliments grâce à l'affichette du site INPES

Nous avons conçu un menu équilibré de la semaine du lundi au vendredi pour les 3 repas de la journée.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PETIT DEJEUNER	Chocolat chaud, 1 tartinade de Nutella et une banane	un verre de lait, une tartinade de beurre et clementine	chocolat chaud croissant et pain	Jus d'orange Biscotte à la confiture	Jus de fraise, chocolat chaud, pain au beurre
DEJEUNER (MIDI)	Entrée salade de tomate Plat risotto et poisson. Dessert yogourt et une pomme	Entrée carotte râpée Plat frites et steak frites Dessert salade de fruits.	Entrée Boulette Plat Dumoulin Boulet Dessert Fraise au sucre	Entrée maïs Plat Lasagne Dessert pomme	Entrée oeuf Plat ratatouille Dessert muffin
DINER (SOIR)	Entrée haricots vert (croustilles) Plat nouilles et jambon. Dessert yogourt au fruits et clementine	Entrée porc au légumes Plat ragoût de légumes Dessert glace (à la vanille fraise).	Entrée concombre Plat raviolis Dessert Pêche et yogourt	Entrée aubergine Plat nouilles Dessert cerise	Entrée asperge Plat petit pois croustilles sa Dessert compote de pomme

Évaluation et/ou réinvestissement. Lien avec d'autres disciplines.

Nous avons vérifié si on avait bien retenu et compris nos recherches en répondant à un questionnaire

Prénom :

Date :

Questions sur l'alimentation :

Coche la réponse ou les réponses justes.

Tu peux indiquer une ou plusieurs réponses justes.

- 1) Si tu aimes beaucoup un aliment, cela veut dire qu'il est bon pour ta santé.
 vrai faux je ne sais pas
- 2) Avoir une alimentation équilibrée signifie :
 manger tous les aliments de chaque groupe en quantités égales
 manger au moins un aliment de chaque groupe à chaque repas
 manger au moins un aliment de chaque groupe pendant une journée (24 heures)
 manger surtout ce qu'on aime
 manger de la viande à tous les repas
- 3) Il est recommandé :
 de manger entre les repas
 de ne pas manger entre les repas
 de manger quand on en a envie
- 4) Avoir envie de manger et avoir faim, c'est la même chose
 vrai faux je ne sais pas
- 5) Il ne faut pas manger de matières grasses (huile, beurre) car elles font grossir.
 vrai faux je ne sais pas
- 6) Il est préférable de s'habituer à manger peu salé pour ne pas risquer d'abimer ses artères.
 vrai faux je ne sais pas
- 7) Manger des sucreries ou manger des féculents, c'est la même chose : cela apporte de l'énergie à notre corps.
 vrai faux je ne sais pas
- 8) La veille d'une compétition, un sportif mange un bon plat de pâtes le soir pour avoir de l'énergie le lendemain.
 car les pâtes sont des aliments énergétiques
 car les pâtes sont des aliments qui donnent de l'énergie lentement
 car si on mange des pâtes on dort mieux
- 9) On doit manger chaque jour beaucoup de fruits et très peu de légumes
 vrai faux je ne sais pas
- 10) Dans une canette de 33 cl de cola, il y a autant de sucre que dans 5 sucres en morceaux.
 vrai faux je ne sais pas
- 11) Si je mange trop.
 j'aurai trop d'énergie et je serai très agité
 je ne dépenserai pas toute l'énergie apportée par les aliments et cette énergie risque d'être stockée dans mon corps sous forme de graisse
- 12) Si quelqu'un est trop gros, c'est forcément parce qu'il mange trop
 vrai faux je ne sais pas