



Objectif : - Comprendre l'importance d'équilibrer son alimentation au cours de la journée

- Composer un menu équilibré

Matériel : - affichage Inès et Sandra

- fiche tracé écrite + exercices
- prospectus de supermarché

Déroulement :

1/ *Observation*

Présente l'affiche d'Inès et Sandra lors de la séance de sport

Voici deux copines : Inès et Sarah. Lors de la séance de sport de l'après midi, Inès reste en forme alors que Sarah est rapidement essoufflée et manque d'énergie.

Puis présente ce qu'elles ont mangé chacune dans la journée.

Débat : Pourquoi Inès est-t-elle moins essoufflée que Sandra ?

Amener la notion de « repas équilibré » ?

Pourquoi faut-il manger équilibré ? Comment manger équilibré ?

2/ *Trace écrite*



Inès



Matin



Midi



Sarah





Pour être en bonne santé, je dois manger des aliments de chaque famille :

- Des fruits et légumes, des produits laitiers, des féculents à chaque repas.

- De la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour.

- Les produits gras et sucreries ne sont pas nécessaires tous les jours.

1 Compose un menu équilibré.

Découpe les aliments de le catalogue que tu as amené.

