



A quoi servent les aliments ?

L'alimentation des
hommes
3^{ème} séance

Objectif : - Connaître le rôle des aliments

Matériel : - trace écrite de la fleur
- crayons de couleur
- fiche trace écrite + exercices

Déroulement :

1/ *Débat* : A quoi servent les aliments que nous mangeons ?

Collectivement sont dégagées 3 grandes fonctions

- ceux qui aident à grandir : famille 1 et 2
- ceux qui donnent de l'énergie : famille 3 et 4
- ceux qui servent d'outils : famille 5

2/ *Trace écrite*

- Colorie sur la fleur les familles en fonction de leur fonction
en **bleu** les pétales des aliments qui servent à grandir
en **rouge** les pétales des aliments qui donnent de l'énergie
en **vert** les pétales des aliments qui servent d'outils

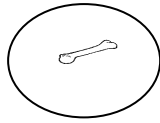
- lecture de la trace écrite

3/ *Exercices*

Classement des aliments selon leur fonction.

Les aliments servent à :

- grandir :



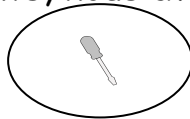
le poisson, la viande, les œufs, le lait, le fromage, les yaourts...

- avoir de l'énergie :



le pain, les pâtes, l'huile, les pommes de terre, le beurre, les céréales...

Pour utiliser ces aliments, nous avons besoin d'autres aliments qui servent d'outils :



les fruits et les légumes

1 Entoure en bleu les aliments qui servent à grandir, en rouge les aliments qui donnent de l'énergie et en vert les aliments outils.

