**PSE troisième**

**MODULE 1 :**

**Séquence 1 : Pourquoi manger équilibré ?**

*Objectif : Identifier les besoins nutritionnels des individus*

**→Séance 1 : Quels sont les besoins de notre organisme ?**

**Objectif de la séance : Mettre en relation nos besoins et les apports nutritionnels.**

**→Séance 2 : Qu’est ce qui fait varier nos besoins ?**

**Objectif de la séance : Identifier les facteurs de variations de nos besoins nutritionnels.**

**Séquence 2 : Comment manger équilibré ?**

*Objectif : Adopter une alimentation équilibrée.*

**→Séance 1 : Quelles sont les règles à suivre pour avoir une alimentation équilibrée ?**

**Objectif de la séance : Définir les principales règles pour avoir une alimentation équilibrée.**

**→Séance 2 : Quelles sont les erreurs alimentaires à éviter ?**

**Objectif de la séance : Repérer des erreurs alimentaires.**

**→Séance 3 : Quelles sont les conséquences d’une alimentation déséquilibrée ?**

**Objectif de la séance : Mettre en relation les comportements alimentaires et les problèmes de poids.**

**Séquence 3 : Comment les aliments sont-ils digérés ?**

*Objectif : Identifier le devenir des aliments ingérés***.**

**→Séance 1 : Où vont les aliments une fois dans notre corps ?**

**Objectif de la séance : Repérer les différents organes de l’appareil digestif**

**→Séance 2 : Que se passe-t-il lors de la digestion ?**

**Objectif de la séance : Décrire les étapes de la digestion.**

**→Séance 3 : Que fait chaque organe lors de la digestion ?**

**Objectif de la séance : Préciser le rôle des organes lors de la digestion.**

**→Séance 4 : Que deviennent nos aliments ?**

**Objectif de la séance : Citer les substances assimilables résultant de la digestion.**

**Séquence 4 : Pourquoi faut-il savoir décoder les étiquettes des produits alimentaires ?**

*Objectif : Décoder les étiquettes des produits alimentaires***.**

**→Séance 1 : Quelles sont les informations que l’on trouve sur une étiquette de produit alimentaire ?**

**Objectif de la séance : Classer les informations obligatoires et facultatives d’une étiquette de produit alimentaire**

**→Séance 2 : Quels types d’informations peuvent nous être utiles ?**

**Objectif de la séance : Repérer différentes informations d’un étiquette de produit alimentaire.**

**→Séance 3 : Quelles sont les conséquences d’une alimentation déséquilibrée ?**

**Objectif de la séance : Mettre en relation les comportements alimentaires et les problèmes de poids.**