

A faire pour le :

## Activités de découverte

### La nature et les rôles des constituants alimentaires

A l'aide de la vidéo suivante,

<https://www.youtube.com/watch?v=7Vk3cj4YdnQ&t=1s>



**\*Répondre** aux questions suivantes :

**\*Compléter** le tableau suivant l'origine des aliments :

Origine			
Aliments	Eau Sel	Viandes Poissons Œufs Yaourts Fromages	Légumes Céréales Fruits Pain de mie

A faire pour le :

## Activités de découverte

### Les groupes d'aliments

A l'aide de la vidéo suivante,

[https://www.youtube.com/watch?v=4lhojv4tQ\\_U&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=4lhojv4tQ_U&t=2s)

**\*Répondre** aux questions suivantes :



Aliments et nutriments - Les groupes alimentaires  
Alimentarium • 3,5 k vues • Il y a 3 ans  
Les aliments peuvent être classés selon leur composition en nutrimen  
groupe ont en ...

**\*Compléter** la pyramide alimentaire avec le nom de chaque groupe :



**\*Testez-vous** avec le quizz suivant :

[https://fr.quizity.com/play/quiz/24275/Une\\_bonne\\_alimentation\\_nutrition\\_équilibre\\_alimentaire\\_santé](https://fr.quizity.com/play/quiz/24275/Une_bonne_alimentation_nutrition_équilibre_alimentaire_santé)

A faire pour le :

## Activités de découverte

### Le déséquilibre alimentaire

A l'aide de la vidéo suivante,

<https://www.youtube.com/watch?v=Fy4FFeZ5cak>

**\*Répondre** aux questions suivantes :



**1\*Définir** le déséquilibre alimentaire :

-----  
-----

**2\*Relever** le pourcentage d'enfants et d'adolescents touchés par la sur-alimentation :

-----

**3\*Relever 3** conséquences d'une sur-alimentation :

-----  
-----  
-----

**4\*Nommer** le manque de nutriments consommés :

-----

**5\*Associer** les manques avec leurs maladies :

Manque	Maladies
Fibres	
	Ostéoporose
Fer	

**\*Testez-vous** avec le quizz suivant :

[https://fr.quizity.com/play/quiz/28396/Alimentation\\_équilibrée\\_équilibre\\_besoins\\_individuels\\_habitudes\\_alimentaires](https://fr.quizity.com/play/quiz/28396/Alimentation_équilibrée_équilibre_besoins_individuels_habitudes_alimentaires)

A faire pour le :

## Activités de découverte

### L'équilibre alimentaire

A l'aide de la vidéo suivante,

<https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1Ibvk>

**\*Répondre** aux questions suivantes :



**1\*Définir** l'équilibre alimentaire :

-----

**2\*Citer** les 4 exemples de facteurs qui font varier les besoins :

-----  
-----

**3\*Compléter** le tableau avec les 4 réflexes à avoir pour un bon équilibre alimentaire :

**Inutile de calculer chaque jour : Manger avec bon sens**

Réflexes	Exemples
	Manger de tout dans les 7 familles d'aliments Varier les aliments au sein d'une même famille et diversifier les préparations et les cuissons Prendre 3 ou 4 repas par jour (L'aliment parfait n'existe pas)
	(Pas de bon ou mauvais aliment) Manger de tout en adaptant les quantités à nos besoins Privilégier certaines familles Réguler si excès (limiter les aliments, plus de sports, ...)
	Moment de partage, de convivialité, de plaisir Manger lentement pour laisser le tps au cerveau de réguler sa faim
	Activité physique régulière 100000 pas par jour

**\*Testez-vous** avec le quizz suivant :

[https://fr.quizity.com/play/quiz/3917/L\\_équilibre\\_alimentaire\\_diététique\\_a\\_limentation\\_nutriment\\_nourriture\\_saine\\_légumes](https://fr.quizity.com/play/quiz/3917/L_équilibre_alimentaire_diététique_a_limentation_nutriment_nourriture_saine_légumes)