

Thème exploité : La pyramide alimentaire

Activité 1 :

1.2.1 Gérer la compréhension du document pour dégager les informations explicites

1.2.6 Gérer la compréhension du document pour percevoir le sens global, afin de pouvoir reformuler ou exécuter un enchaînement de consignes

Activité 2 : 1.2.4 Anatomie fonctionnelle : L'appareil digestif et ses fonctions d'absorption, de dégradation, d'assimilation et de stockage

Activité 3 : 3.1.3 Faire des estimations en utilisant des étalons familiers et conventionnels.

Concepteur : Girst Yanick

Co-évaluateurs :

- Michèle Peters
- Lena Engelen

Activité 1 : Les élèves doivent réaliser une soupe à l'aide d'une recette proposée. Pour les aider à lire, je leur ai mis un lexique à disposition et des images qui illustrent les différentes étapes.

Activité 2 : Les élèves découvrent la pyramide alimentaire et ce qui fait partie d'une alimentation équilibrée. Je commence à expliquer ce qui fait partie des 7 familles en leur montrant une présentation PowerPoint et en donnant des informations par enregistrements. Pour vérifier s'ils ont assimilé des nouvelles connaissances, je leur ai préparé une feuille avec une pyramide alimentaire et des images à classer. Après avoir découvert la pyramide alimentaire et une alimentation équilibrée, c'est à eux de poursuivre leur alimentation pendant 3 jours et de dessiner à chaque fois ce qu'ils ont mangé. Ils doivent réfléchir après chaque dessin, si l'alimentation correspond à une alimentation équilibrée ou ce qu'on peut changer pour la prochaine fois.

Activité 3 : Les élèves doivent chercher des aliments qui correspondent aux 7 familles de la pyramide alimentaire. Après, c'est à eux de les classer dans différentes catégories (moins d'un kilogramme, égal à un kilogramme et plus d'un kilogramme) en pesant. Puis, ils créent leur propre balance afin de vérifier leurs hypothèses. Pour garder une trace de l'activité, les élèves dessinent le tout sur une feuille préparée.

Sources utilisées (inspirations pour les activités) :

- <https://www.youtube.com/watch?v=PiujFefS9bs> → Découverte des activités : Album de jeunesse
- https://www.anyssa.org/classedesgnomes/wp-content/uploads/documents/maternelle/maya/cuisine/coin-cuisine_deroulement-seances789.pdf → Assiette Sciences

Livres :

- J'apprends à cuisiner-Angela Wilkes
- Un loup dans le potager – Quentin Gréban

Activité 1 : Réalisation d'une soupe aux légumes

Objectif : À la fin de l'activité, l'élève connaît les caractéristiques d'une recette et sait en refaire une.

Matériel nécessaire :

- Ordinateur pour consulter la vidéo de l'album de jeunesse et la fiche préparée
- Imprimante
- Recette avec lexique
- Ustensiles et ingrédients de la recette

Consignes :

Pour introduire le sujet de la pyramide alimentaire, les élèves doivent consulter le lien que je leur ai mis. Il s'agit d'une vidéo qui raconte l'histoire d'un loup dans le potager. Après avoir regardé la vidéo, les élèves doivent répondre à 3 défis différents pour vérifier la compréhension de l'album de jeunesse, mais aussi pour introduire l'activité en français. Lors du premier défi, ils doivent mettre les images dans le bon ordre de l'histoire. Lors du deuxième, ils doivent entourer les légumes qu'ils ont rencontrés pendant l'histoire. Comme troisième défi, il s'agit d'un choix multiple où la question est de savoir ce qu'ils ont fait avec les légumes.

Français : Après avoir compris qu'ils ont fait un potage à l'aide des légumes, les élèves doivent réaliser leur propre soupe aux tomates et aux poireaux selon la recette proposée. Ils doivent donc lire la recette avec leurs parents. Pour faciliter la lecture, je leur ai mis des images, un lexique et des ustensiles. Après la lecture, ils doivent réaliser la soupe.

Activité 2 : Découverte de la pyramide alimentaire

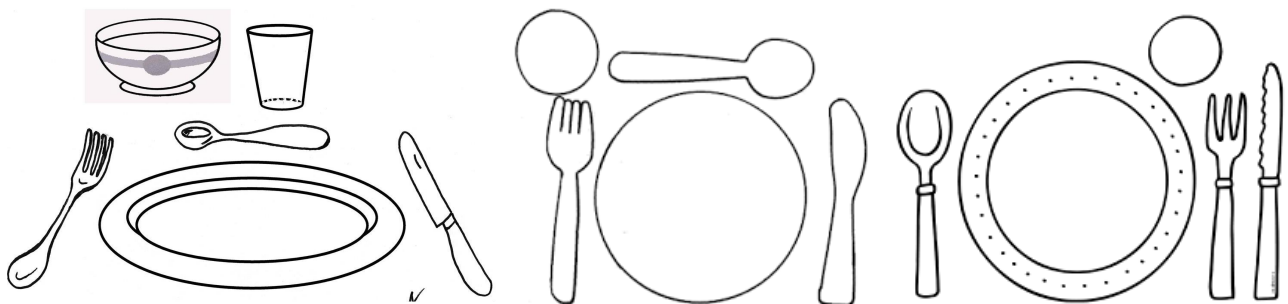
Objectif : À la fin de l'activité, l'élève sait ce qu'est une pyramide alimentaire et juger son alimentation.

Matériel nécessaire :

- Ordinateur pour consulter les feuilles préparées et la présentation PowerPoint
- Imprimante

Consignes :

Sciences : Pour introduire l'activité en sciences, les élèves doivent dire sur une feuille préparée si la soupe qu'ils ont réalisée fait partie d'une alimentation équilibrée. Après avoir répondu à la question, ils doivent consulter la présentation PowerPoint où je leur donne des explications des différentes familles de la pyramide alimentaire. Je leur illustre ce qui fait partie de chaque famille et la quantité de consommation par jour. Pour garder une trace des 7 familles de la pyramide alimentaire, je leur ai préparé une feuille avec des images et une pyramide et c'est à eux de placer les images dans la bonne catégorie. Pour vérifier, je leur ai mis un autocorrectif à disposition. Ils savent maintenant que sont une pyramide alimentaire et une alimentation équilibrée. C'est ensuite à eux de devenir actifs et de poursuivre leur alimentation pendant 3 jours. Pour chaque jour, ils reçoivent trois assiettes vierges où ils doivent dessiner ce qu'ils ont mangé pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Ils doivent vérifier à l'aide de la pyramide alimentaire s'ils ont mangé de façon équilibrée et ce qu'ils peuvent améliorer.



Activité 3 : La masse des aliments

Objectif : À la fin de l'activité, l'élève sait regrouper les aliments de la vie quotidienne dans différentes catégories de la pyramide alimentaire et les comparer selon les masses.

Matériel nécessaire :

- 2 aliments de chaque famille de la pyramide alimentaire
- Cintre
- 2 sachets
- Imprimante

Consignes :

L'activité s'organise sous forme d'un rallye dans leur maison en raison des circonstances actuelles. Les enfants doivent chercher deux aliments par catégorie donc 12 au total. Après avoir trouvé les 12 aliments, ils doivent prendre 1 kg de farine ou 1 l d'eau ou 1 l de lait qui constituent la référence. C'est aux élèves de comparer les masses des produits trouvés à l'aide d'une des références proposées. En soupesant, les enfants doivent classer les produits selon les catégories suivantes : « moins de 1kg », « égal à 1kg », « plus de 1kg ». Ils doivent classer les produits en catégorie moins d'un kilogramme, égal à un kilogramme et plus d'un kilo à l'aide de leurs mains. Après ils créent leur propre balance à l'aide de deux sachets et d'un cintre. Ils doivent vérifier si leur classement était correct. Pour mémoriser le classement des masses, ils reçoivent une feuille avec trois colonnes où ils doivent dessiner les aliments trouvés.



Découverte des activités



1) Écoute la vidéo.

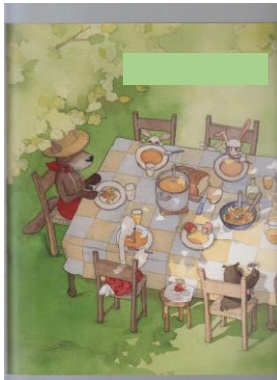
Lien à consulter : <https://www.youtube.com/watch?v=PiujFefS9bs&t=16s>

2) Réponds aux questions suivantes.



1. Trouve le bon ordre de l'histoire.

Numérote les images de 1 à 8.





2. Entoure les légumes proposés dans l'histoire.



3. Qu'ont fait les animaux avec les légumes ?



Coche la bonne réponse.

☐ Salade

☐ Potage

☐ Gratin

Découverte des activités



1) Écoute la vidéo.

Lien à consulter : <https://www.youtube.com/watch?v=PiujFefS9bs&t=16s>

2) Réponds aux questions suivantes.



1. Trouve le bon ordre de l'histoire.
Numérote les images de 1 à 8.





2. Entoure les légumes proposés dans l'histoire.



3. Qu'ont-ils fait avec les légumes ?



Coche la bonne réponse.

☐ Salade

☒ Potage

☐ Gratin



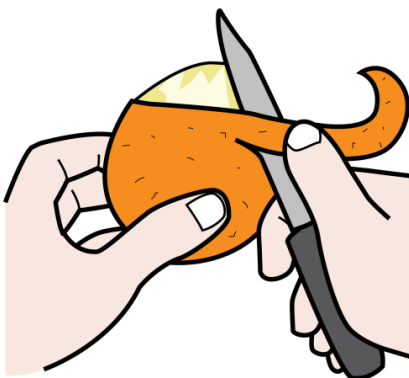
Soupe aux tomates et aux poireaux

1) Lis la recette et réalise-la.

Les ingrédients

- 350g pommes de terre
- 350g de tomates
- 350g de poireaux
- 25g de beurre
- du sel et du poivre
- 750ml d'eau
- 100 ml crème fraîche liquide
- du fromage râpé

1. Avec un éplucheur, pèle les pommes de terre. Coupe-les en tranches puis en cubes avec un couteau aiguisé.



2. Avec une cuillère à soupe, plonge une tomate dans de l'eau bouillante pendant 1 minute.



3. Retire la peau des tomates avec les doigts, puis utilise le couteau pour les couper en morceaux pas trop gros.



4. Coupe la tête et les racines des poireaux et débarrasse-toi de la première feuille. Ensuite, coupe en deux dans la longueur, rince l'eau froide et secoue pour sécher. Enfin, coupe les poireaux en tranches fines.



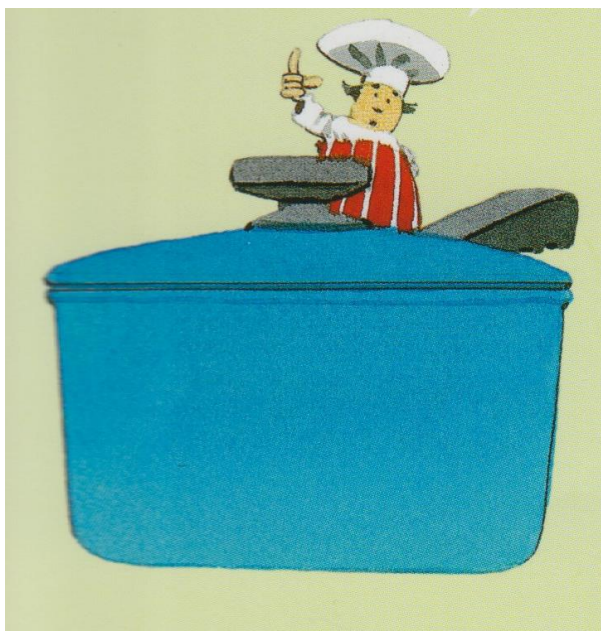
5. Fais fondre le beurre dans une grande casserole à feu fou. Puis ajoute les poireaux et laisse cuire doucement en tournant jusqu'à ce qu'ils ramollissent.



6. Ajoute les tomates. Tourne avec une cuillère en bois. Laisse cuire doucement pour les faire ramollir comme les poireaux. Verse les pommes de terre, une pincée de sel et du poivre, l'eau et le sucre. Couvre la casserole et laisse mijoter environ 25 minutes. Les pommes de terre seront tendres.



7. Ôte la casserole du feu et laisse refroidir 10 minutes. Puis demande à un adulte de t'aider à mixer la soupe pour la rendre liquide.



8. Verse de nouveau avec précaution la soupe dans la casserole. Goûte-la et poivre un peu, si nécessaire. Fais-la réchauffer à feu doux.



9. Avant de servir, ajoute un peu de crème.

Lexique :

Éplucheur :



Tomates :



Pommes de terre :



Eau bouillante :



Couteau aiguisé :



Doigt :



Cuillère à soupe :



Racines :



Poireaux :



Beurre :



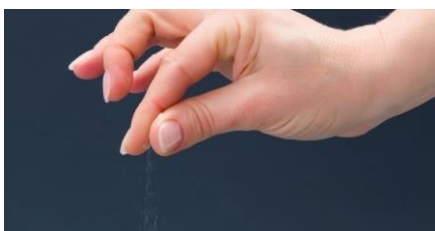
Casserole :



Cuillère en bois :



Pincée de sel :



Poivre :



Eau :



Sucre :



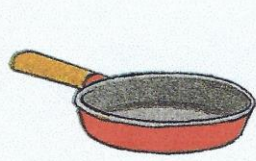
Soupe :



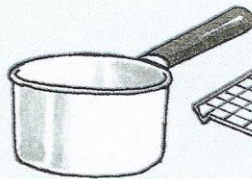
Crème :



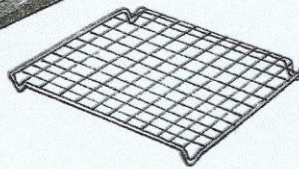
Quelques ustensiles



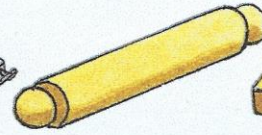
Poêle à frire



Casserole



Grille de four



Rouleau à pâtisserie

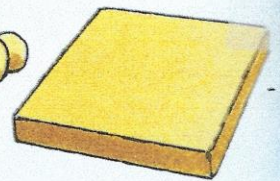


Planche à découper
en bois



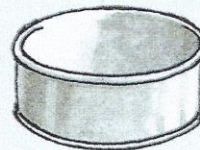
Saladier



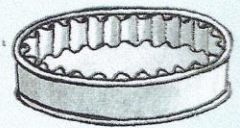
Récipient gradué



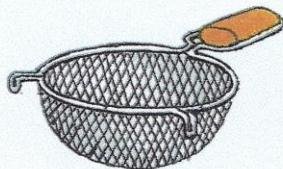
Passeoire à pied



Moule à gâteau



Moule à tarte



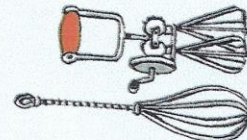
Passeoire à manche



Minuteur



Éplucheur



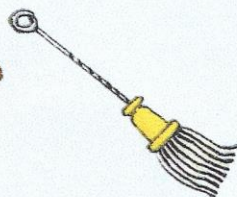
Fouet (à main ou
bateur électrique)



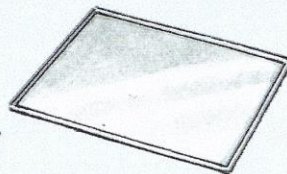
Spatule
ajourée



Cocotte qui va
au four



Pinceau à pâtisserie



Tôle à pâtisserie



Moulin à poivre



Palette spatule



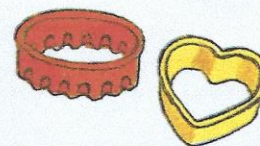
Ouvre-boîte



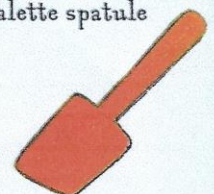
Presse-citron



Presse-ail



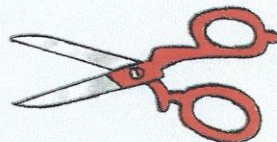
Divers emporte-pièce



Spatule



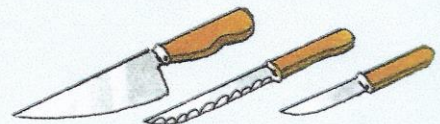
Râpe



Ciseaux de cuisine



Balance de cuisine



Divers couteaux de cuisine

Sciences



1. La soupe que vous avez réalisée fait-elle partie d'une alimentation équilibrée ? **Coche** la bonne réponse.

Oui ☐

Non ☐

2. **Consulte** la présentation PowerPoint et **écoute** les explications.

Lien à consulter :

<https://drive.google.com/file/d/19zFufHRYIxJm1MU8hqU1zbGnTlvpvRkID/view?usp=sharing>



Sucres et produits sucrés



Consommation : à limiter

Matières grasses



Consommation : à limiter

Viandes, poissons, oeufs



Consommation : 1 à 2 fois par jour

Lait et produits laitiers



Consommation : à chaque repas → 2 à 4 parts

Légumes et fruits



Consommation : au moins 5 fois par jour

Céréales et dérivés



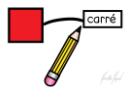
Consommation : à chaque repas

Boissons

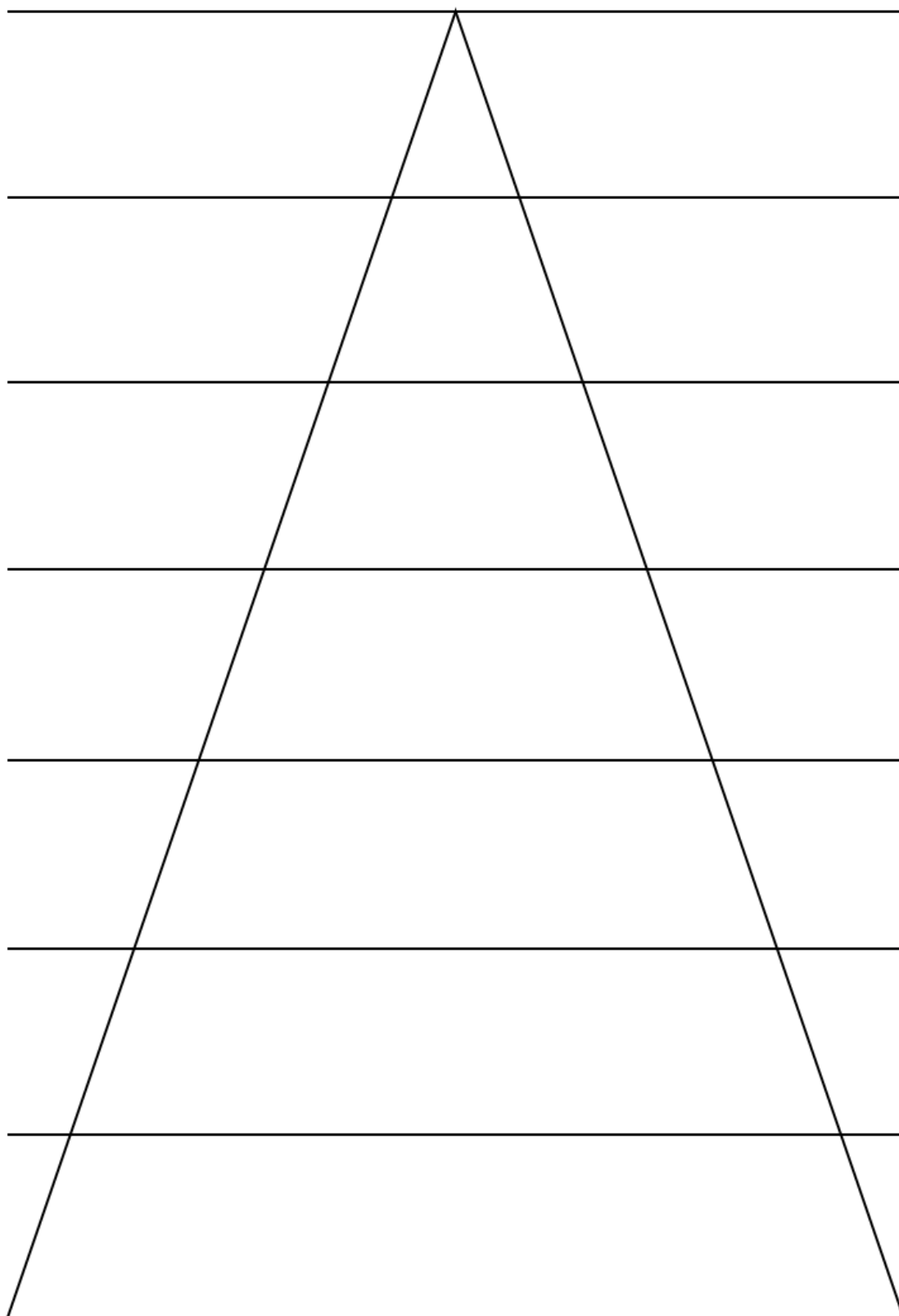


Consommation : à votre soif

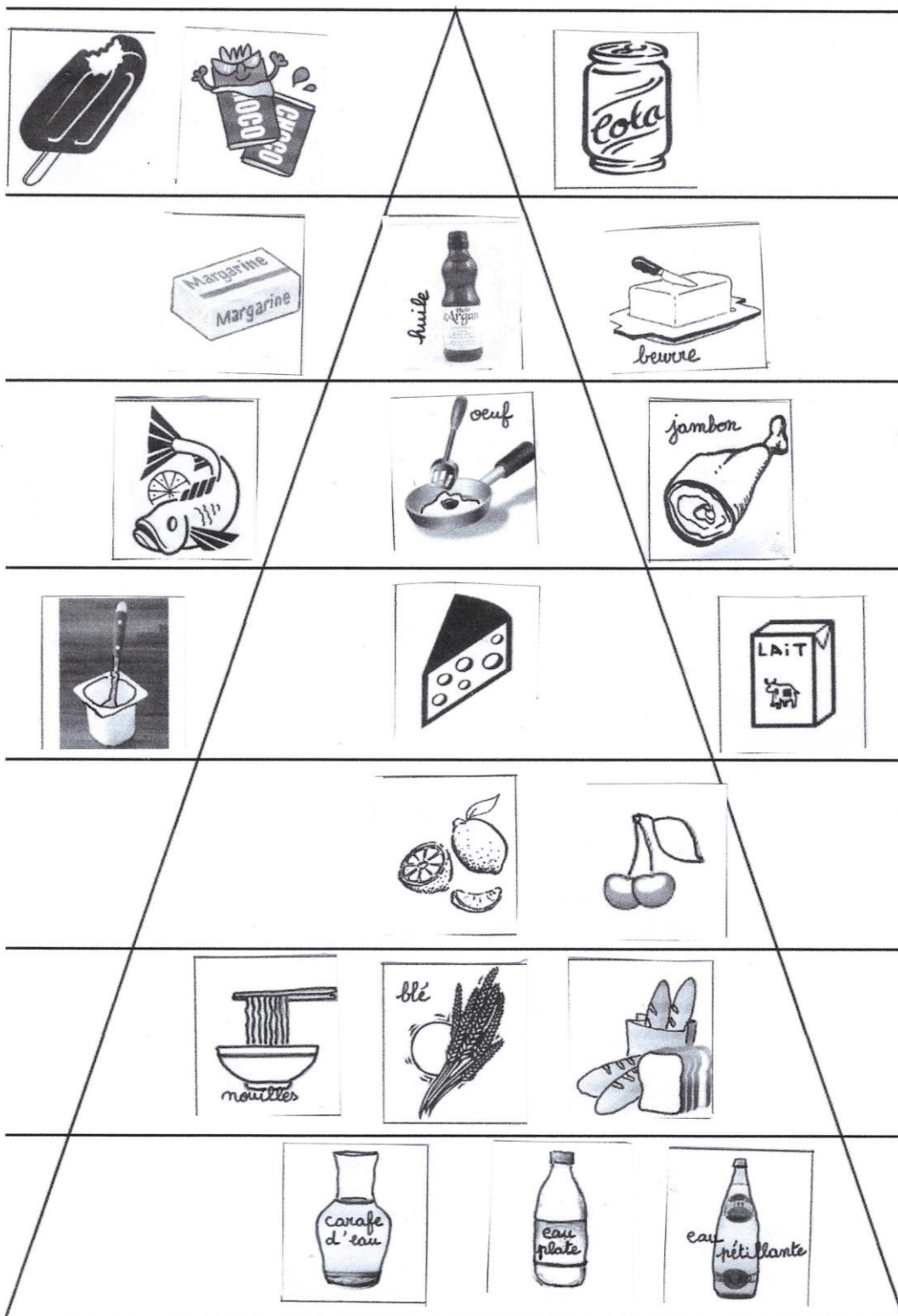
associe



3. **Classe** les aliments dans la bonne catégorie.





4. **Poursuis** ton alimentation pendant 3 jours.

dessine

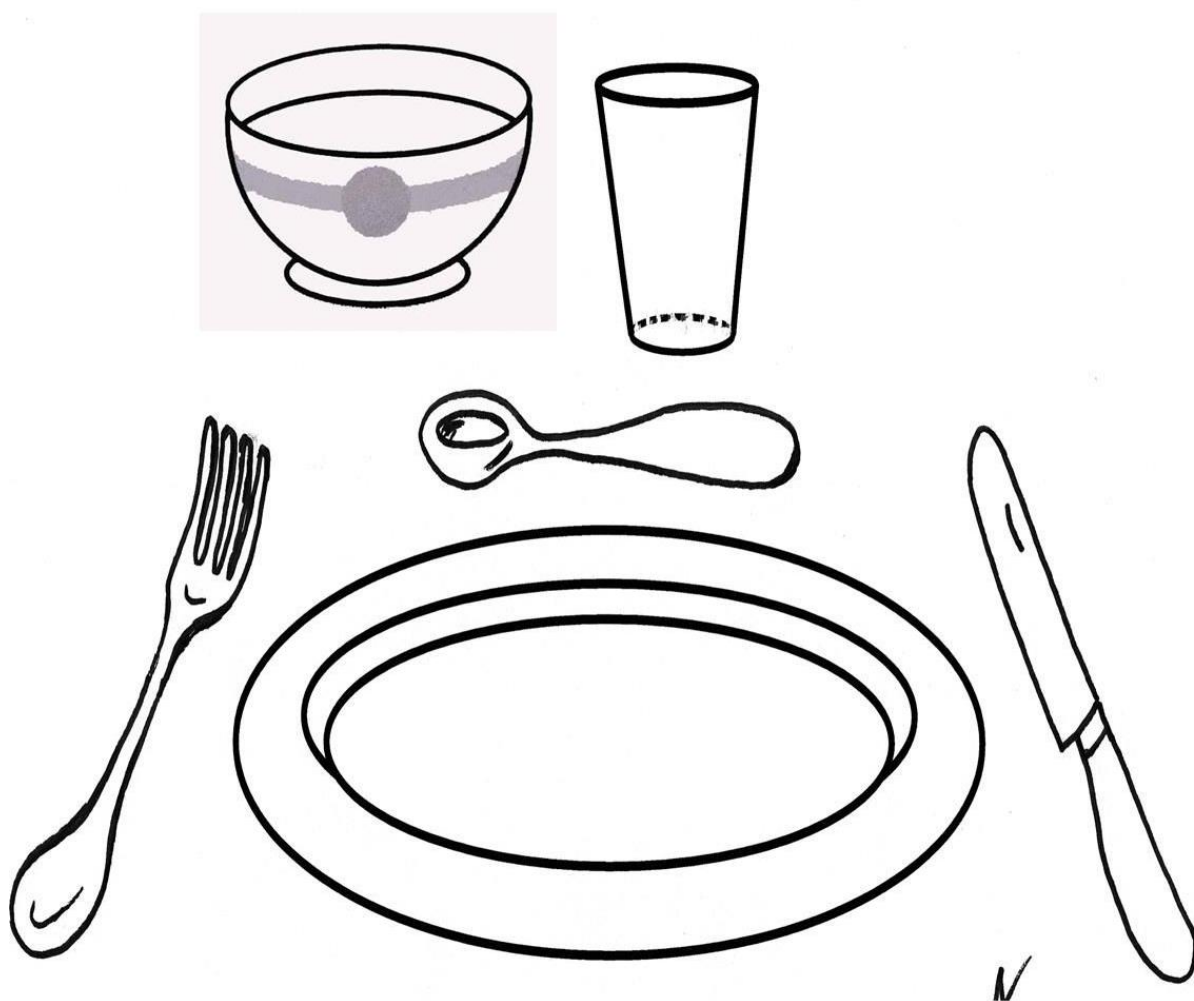


a. **Dessine** ce que tu as mangé pour ton petit-déjeuner, pour le déjeuner et pour le dîner.

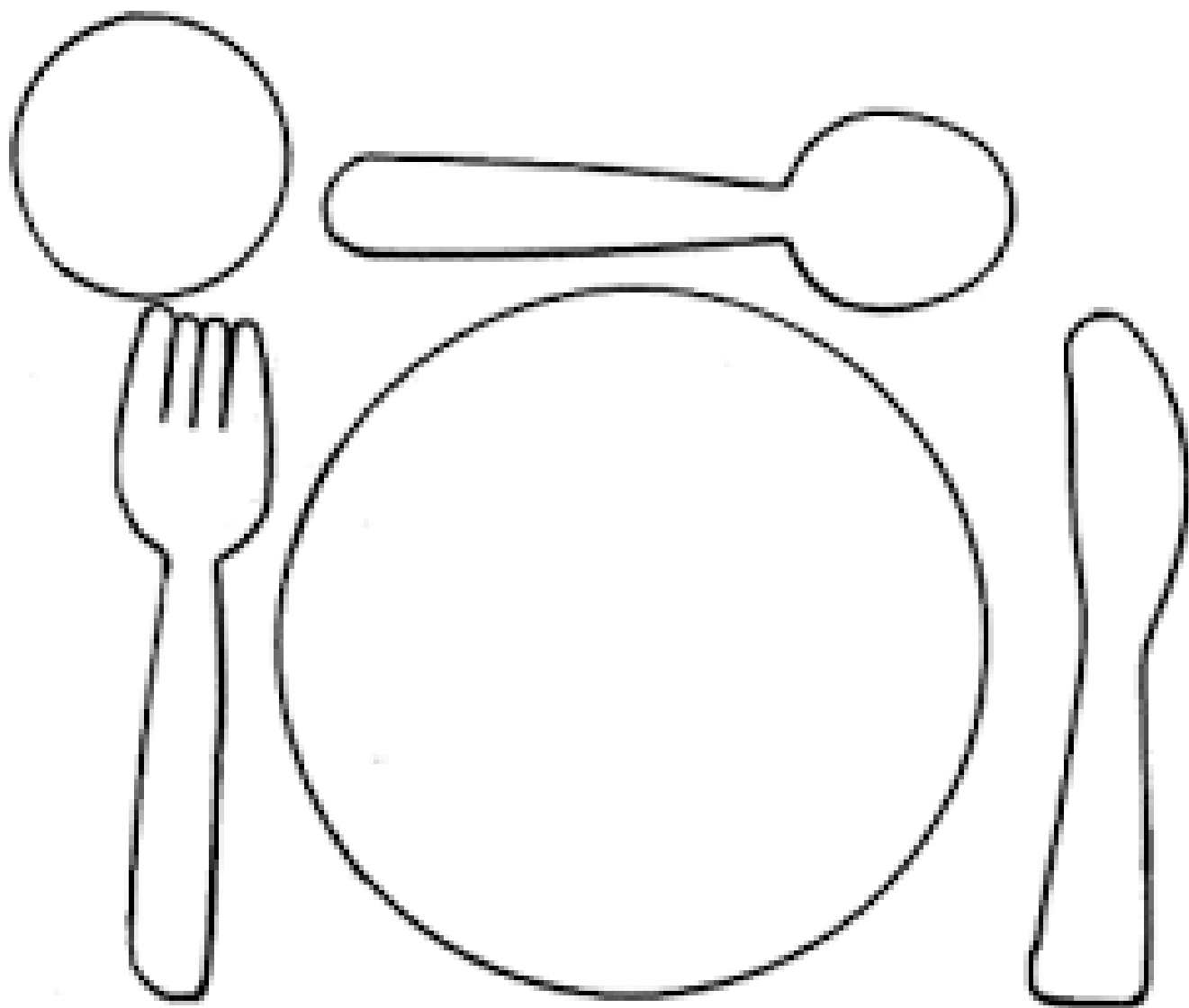


b. **Regarde** si ton alimentation est équilibrée.

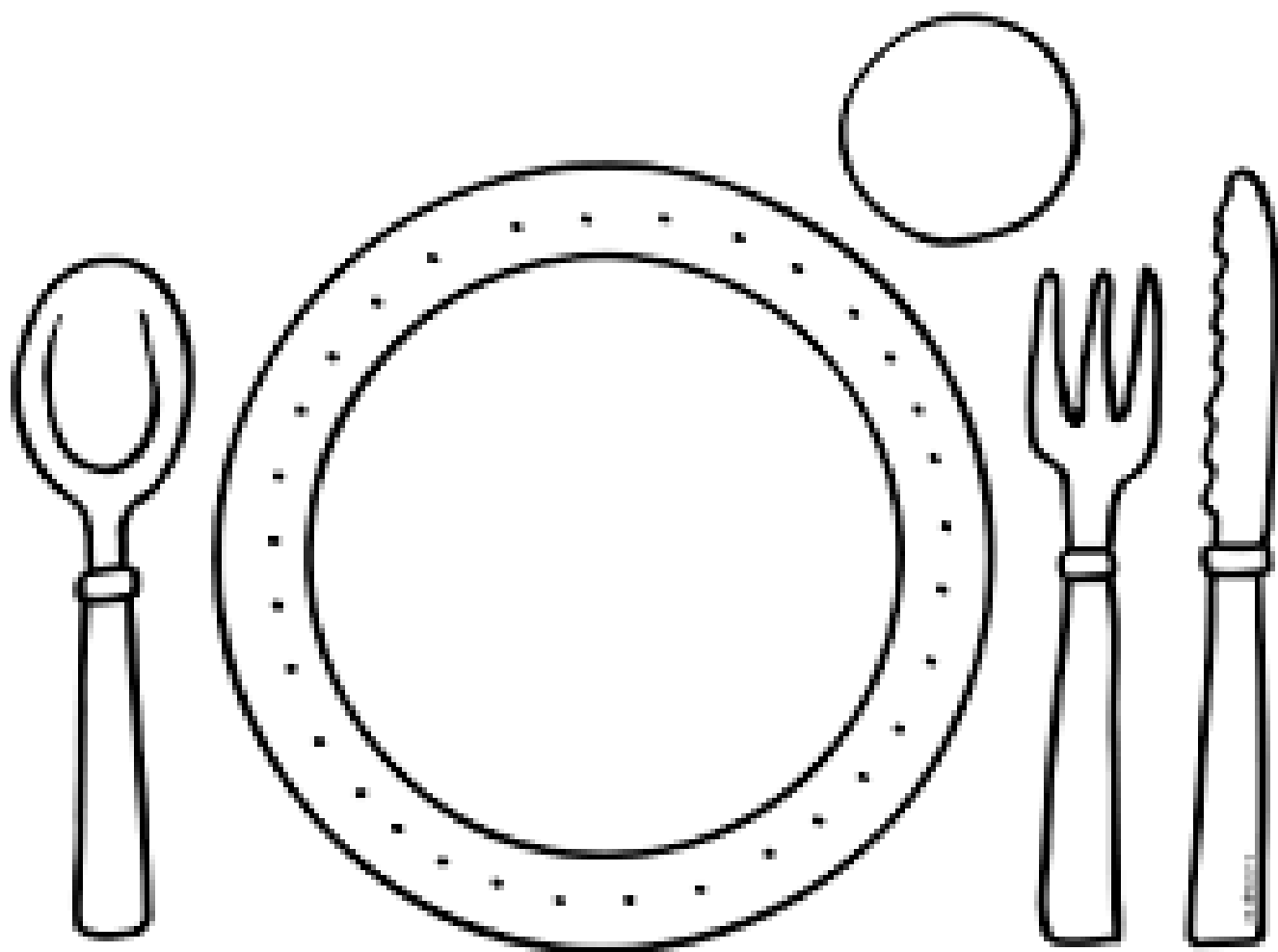
Petit-déjeuner



Déjeuner



Dîner



Mathématiques



1. **Cherche** deux aliments pour chaque catégorie de la pyramide alimentaire, donc 12 au total.



2. Après avoir trouvé les aliments, **dépose-les** sur une table.



3. **Prends** une référence comme 1 kg de farine, 1 l d'eau ou 1 l de lait.



4. **Compare** les masses des produits trouvés à l'aide d'une des références et de tes mains.



5. **Classe** les produits en différentes catégories ($< 1 \text{ kg}$, $= 1 \text{ kg}$, $> 1 \text{ kg}$).

6. **Crée** ta propre balance. Voici l'image de la balance.



7. **Vérifie** ton classement.



8. **Dessine** les produits sur la feuille préparée.

< 1 kg	= 1 kg	> 1 kg