

De la grande section au CE1

- 30 fiches réalisées par des professeurs des écoles expérimentés

L'alimentation expliquée aux enfants

- * Connaissances sur ce que contiennent les aliments, classements en familles d'aliments
- * Des fiches sur la conservation des aliments, la digestion, la transformation des aliments, les modes de cuisson
- * Des notions de diététique



L'alimentation expliquée aux enfants

Bien s'alimenter et avoir des notions de diététique s'acquièrent dès le plus jeune âge.

Dans notre pays, bien manger est une tradition, la cuisine un art. C'est ce qui a permis de limiter pour nos enfants les risques d'un fléau mondial : l'obésité.

Mais notre mode de vie sédentaire et la consommation de produits déjà tout prêts menacent la santé de nos enfants. Avoir des connaissances sur les aliments, le fonctionnement du corps, l'équilibre nutritionnel leur permettra d'être sensibilisés à l'hygiène alimentaire et les aidera à développer des comportements sains face à la nourriture.

Dans ce fichier « l'alimentation expliquée aux enfants » vous trouverez, adaptés pour de jeunes enfants :

Des notions sur le goût (sucré, salé)

Des classements d'aliments (laitages, fruits et légumes...)

Des connaissances sur ce que contiennent les aliments (nutriments) et ce qu'ils apportent, des notions de diététique.

Des fiches sur la conservation des aliments, les modes de cuisson, la digestion, la transformation d'aliments.

Enfin, un questionnaire de 50 questions avec les réponses.

Ce fichier est un complément à des expérimentations pratiques : travail sur le goût, préparation de recettes de cuisine avec les enfants, tri d'emballages...

C'est aussi un support pour parents et enseignants, avec des connaissances de base simplifiées, faciles à comprendre et à transmettre.

Certaines fiches sont réalisées à partir de photos (il est souvent difficile de représenter un aliment par le dessin), d'autres à partir de dessins. Les actions motrices : découpage, collage, coloriage, éléments à relier, aussi bien que les compétences cognitives requises (remise en ordre d'image, notion d'intrus, tris et classements) sont à la portée de jeunes enfants mais gardent toute leur valeur pédagogique et d'acquisition de connaissances pour des enfants plus grands.

Sommaire

1- Fleur sur les catégories d'aliments

2- Où trouve-t-on les sels minéraux ?

3- Les saveurs sucrées et salées

4- Les aliments qui proviennent de la mer

5- Aliments d'origine végétale ou animale

6- Les légumes

7- les fruits

8- Les aliments qui contiennent du blé

9- Les aliments qui contiennent du lait

10- Les animaux dont le lait sert à faire le fromage

11- Les aliments qui contiennent des glucides

12- Les aliments qui contiennent des protéines

13- Classe les aliments selon qu'ils contiennent plus de protéines, de fibres ou de lipides

14- Classe les aliments en fonction des nutriments qu'ils contiennent

15- Barre l'intrus

16- Les aliments qui font beaucoup grossir

17- Vignettes d'aliments pour un classement

18-19 Classe les aliments par famille

20- Indique pour chaque famille d'aliments ce qu'elle apporte à ton corps

21-22 Les étapes de la fabrication du pain et leur évolution

23- Différents gâteaux

24- Conservation des aliments

25- Modes de cuisson

26-27 La digestion

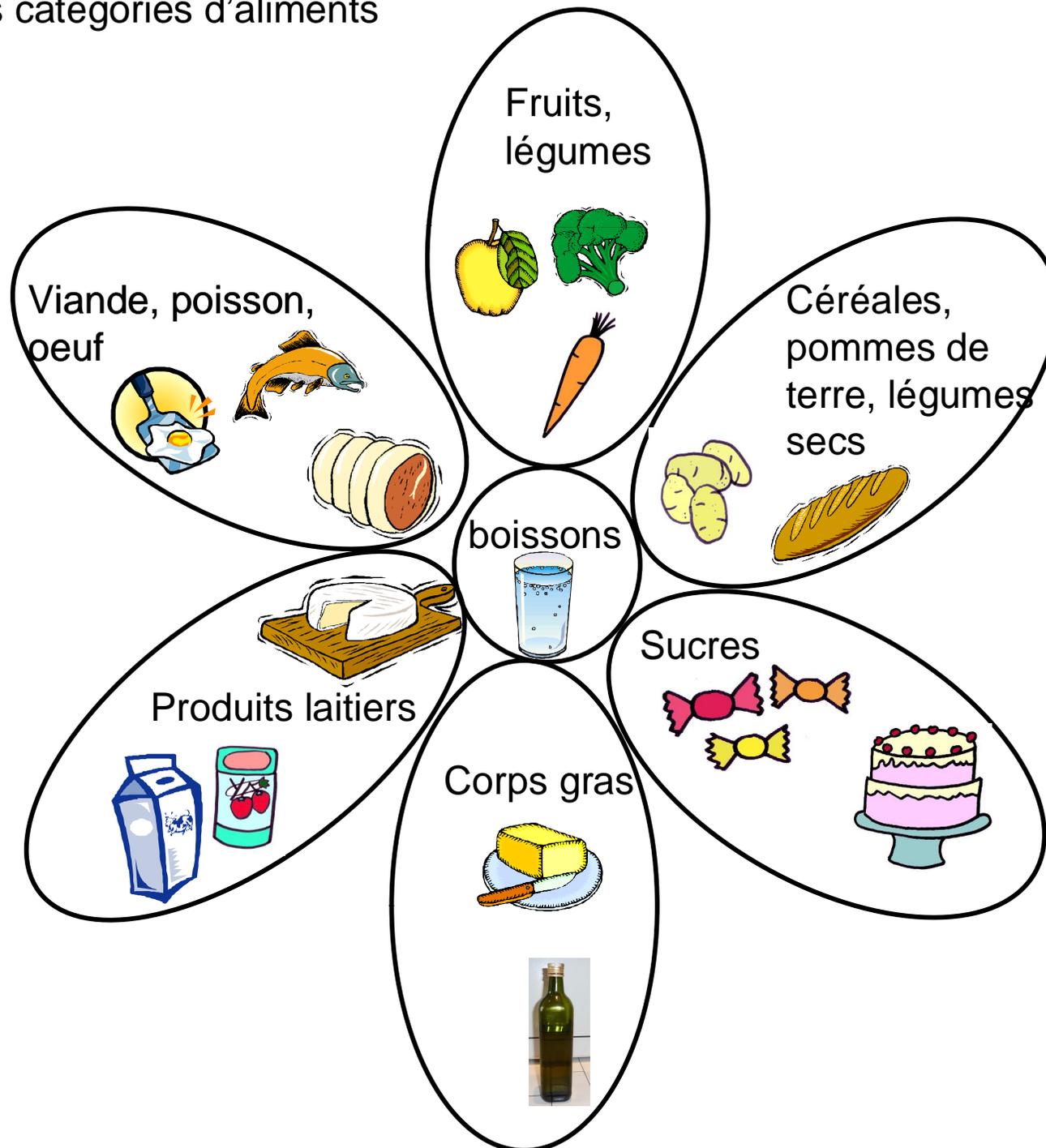
28-30 Questionnaire sur l'alimentation

Fichier sous licence Creative Commons 4.0, avec les clauses BY, NC, SA

Toute utilisation commerciale est interdite.

Pour plus d'infos, consulter <https://webinstit.net/telechargements.html>

Fleur sur les catégories d'aliments



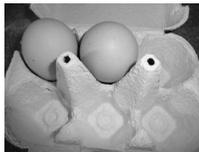
Les sels minéraux

Où les trouve-t-on ?

calcium

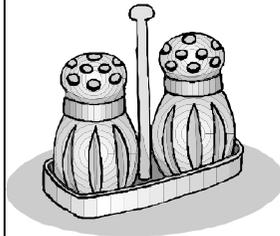


laitages



jaunes d'oeuf

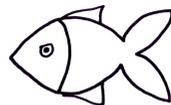
sodium



sel

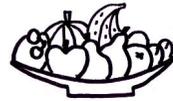


lait

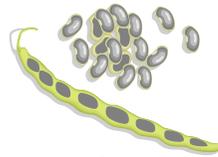


poisson

potassium



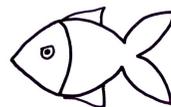
fruits



Légumes secs

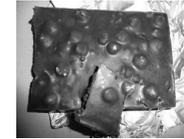


chocolat



poisson

magnésium



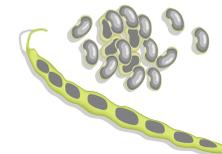
chocolat



fruits de mer

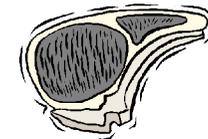


fruits



Légumes secs

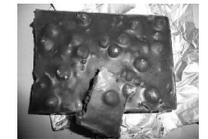
fer



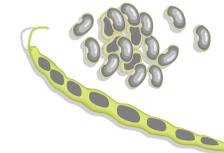
Abats et viandes



jaunes d'oeuf



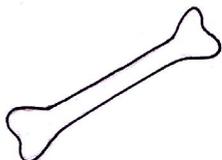
chocolat



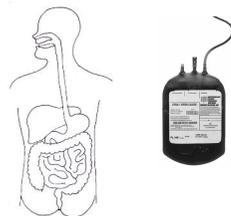
Légumes secs

Sur quoi agissent-ils ?

Solidité des os



Sang et digestion



Activité musculaire et cardiaque



Activité musculaire et digestion

Sang



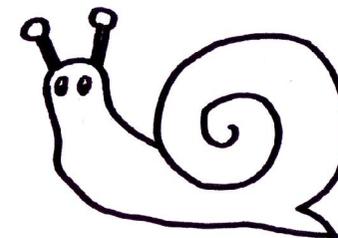
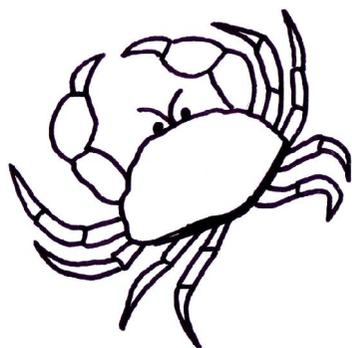
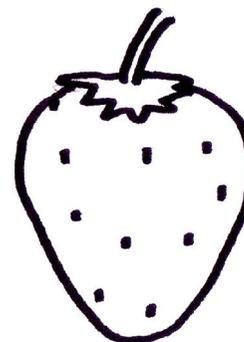
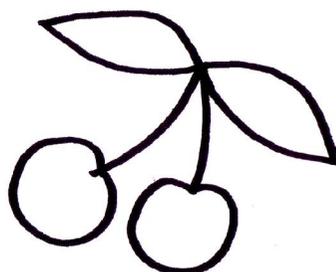
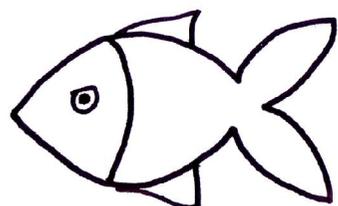
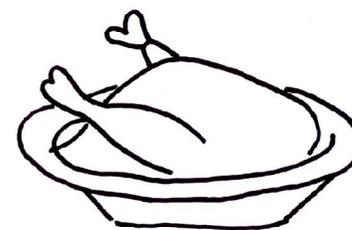
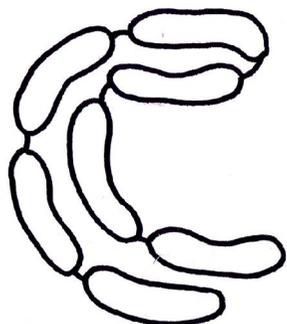
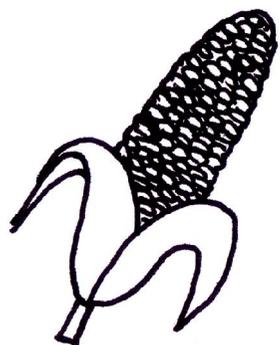
Colle à gauche ce qui est salé et à droite ce qui est sucré.



Colle à droite ce qui provient de la mer, et à gauche ce qui n'en vient pas.



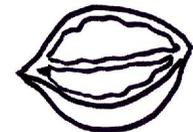
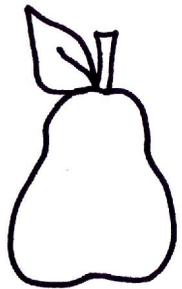
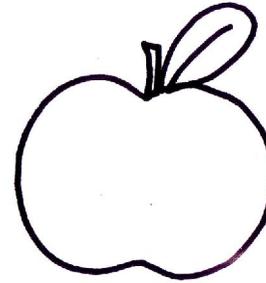
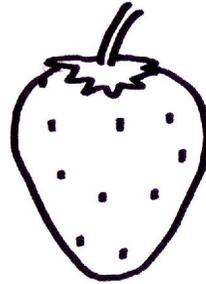
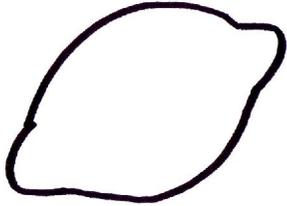
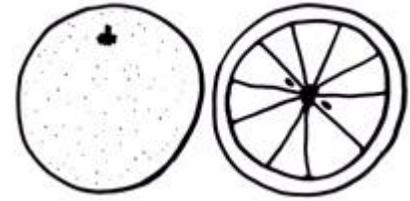
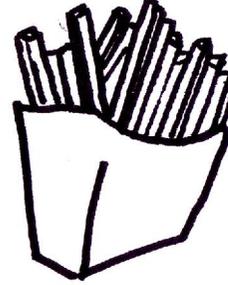
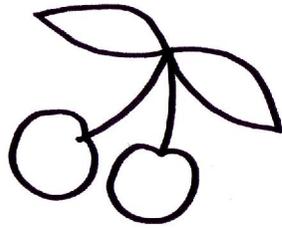
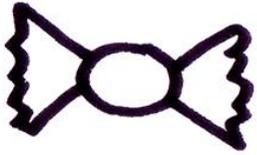
Entoure en rouge ce qui est d'origine animale et en vert ce qui est d'origine végétale.



Colorie les légumes.



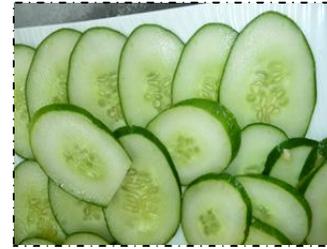
Colorie les fruits.



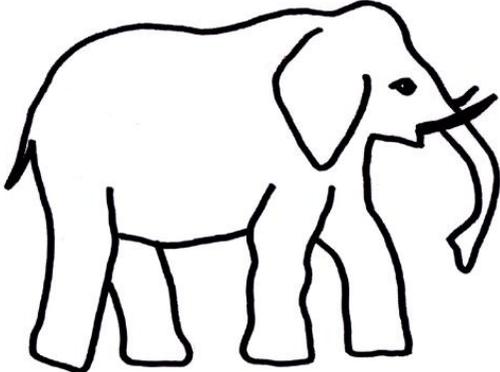
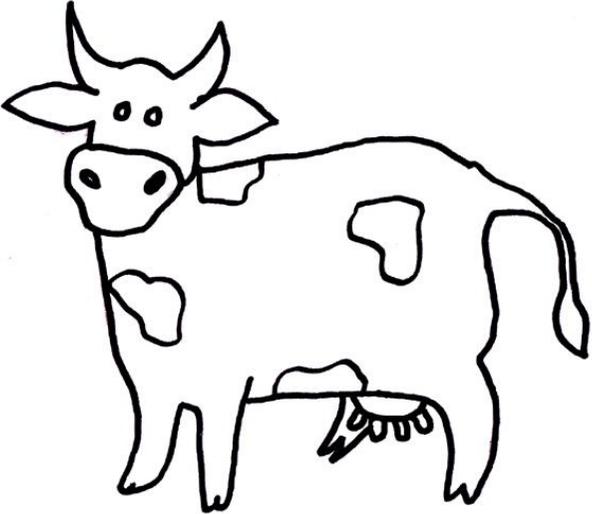
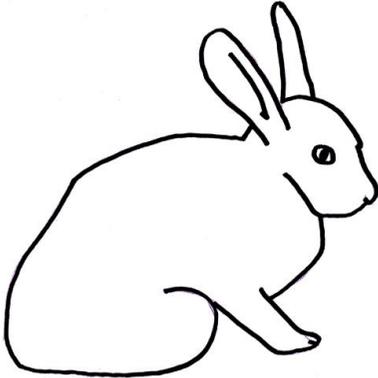
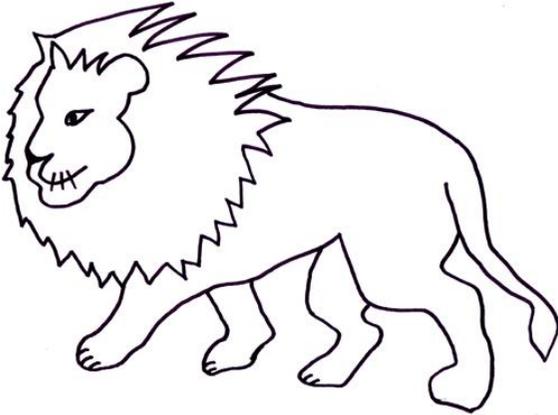
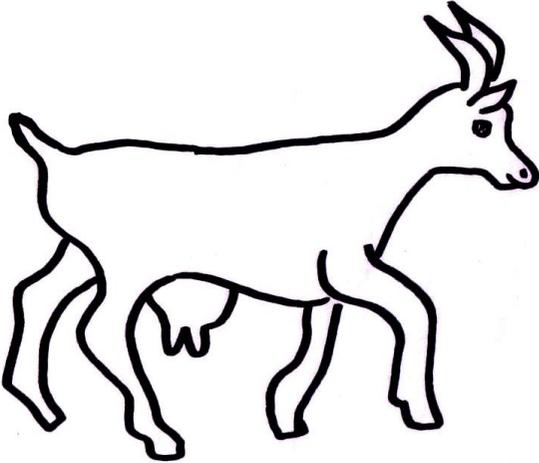
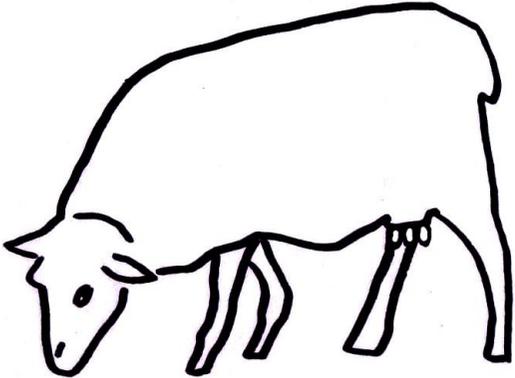
Colle ce qui contient du blé à gauche, et le reste à droite.



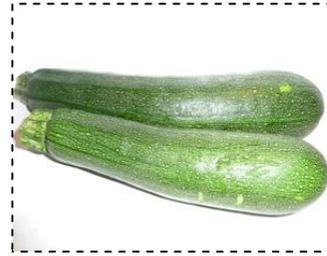
Colle ici les produits qui contiennent du lait



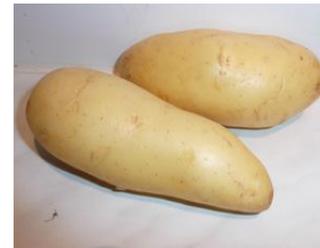
Colorie les animaux dont le lait sert à faire du fromage.



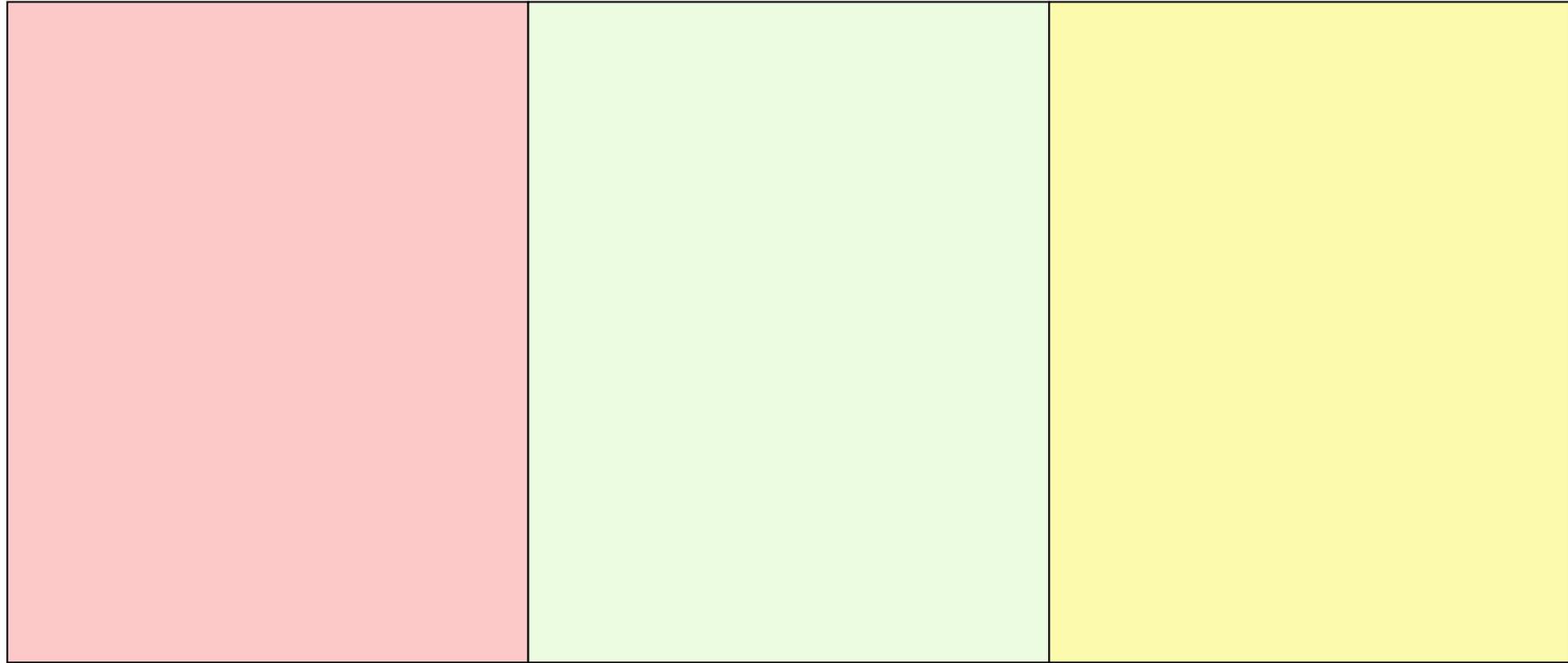
Colle ici les produits qui contiennent beaucoup de glucides.



Colle ci-dessous seulement les aliments qui contiennent beaucoup de protéines.



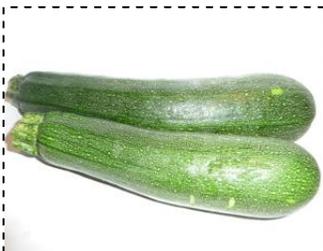
Colle les aliments dans la famille dans laquelle ils contiennent le plus d'éléments.



Protéines

Fibres

Lipides



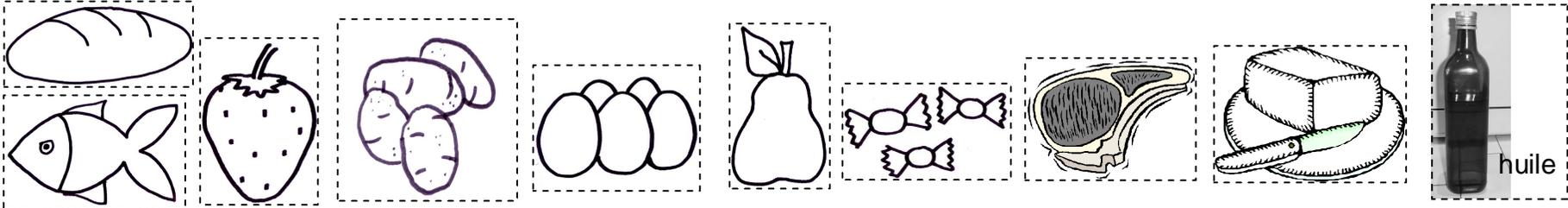
Les nutriments : colle pour chaque nutriment les aliments qui en contiennent le plus.

glucides

lipides

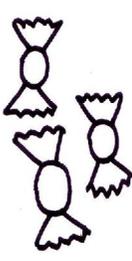
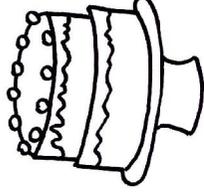
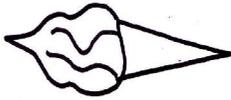
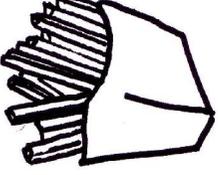
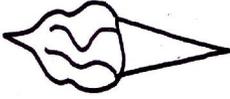
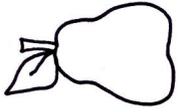
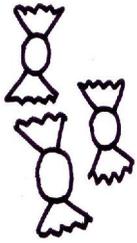
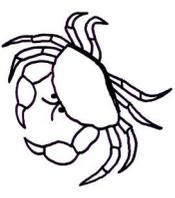
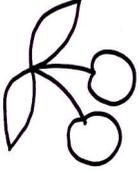
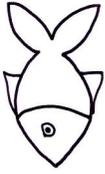
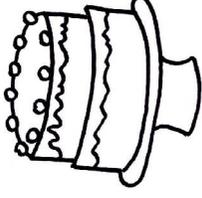
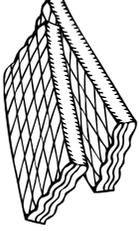
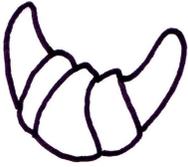
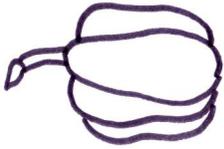
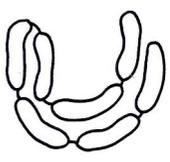
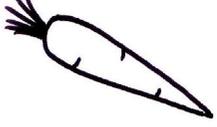
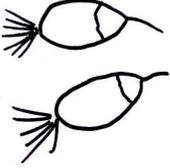
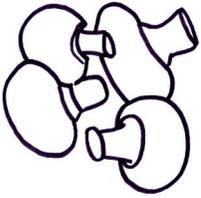
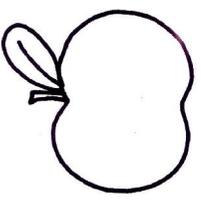
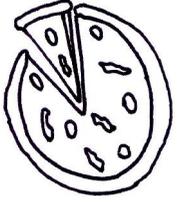
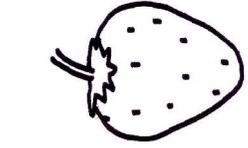
protides

vitamines

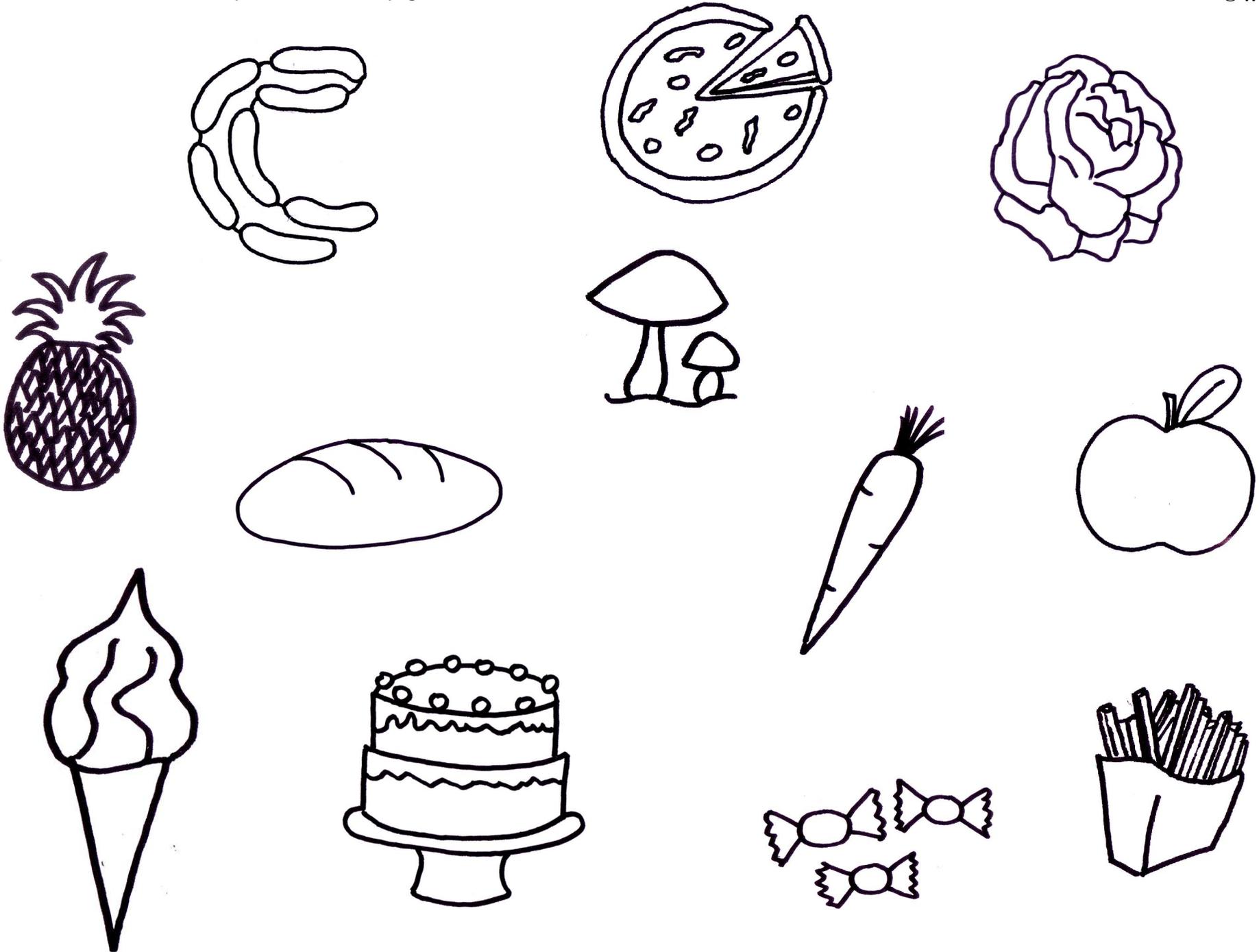


Glucides : le pain, les pommes de terre, les bonbons ; lipides : le beurre et l'huile ; protéines : le poisson, les œufs et la viande ; vitamines : les fraises, les poires.

Barre l'intrus sur chaque ligne.



Colorie les aliments qui font beaucoup grossir.

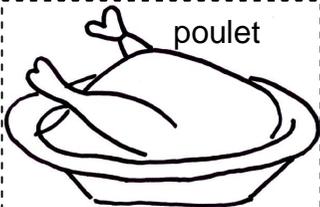


Classe les aliments par groupe.

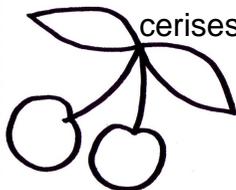
pâtes



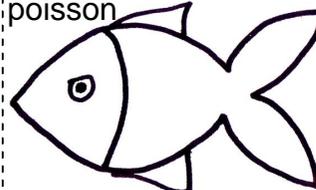
poulet



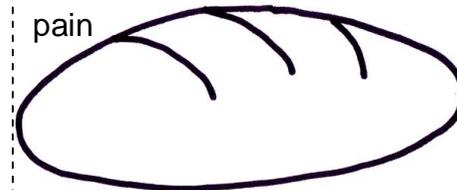
cerises



poisson



pain

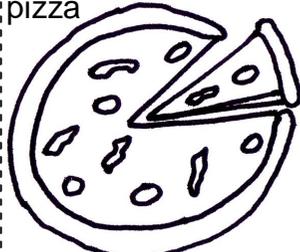


glace

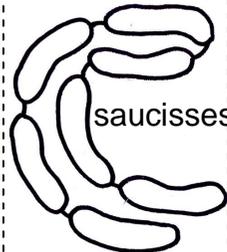
maïs



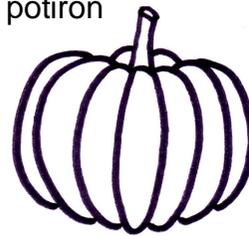
pizza



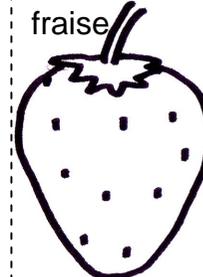
saucisses



potiron



fraise



pomme de terre



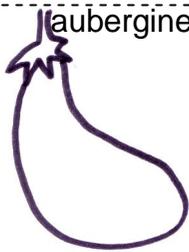
yaourt



gâteau

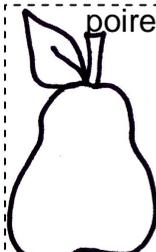


aubergine



Jus d'orange

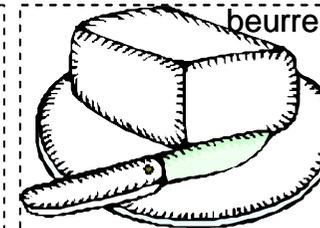
poire



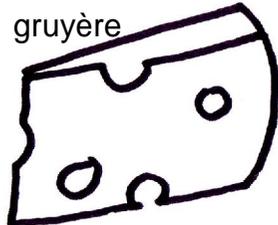
lait



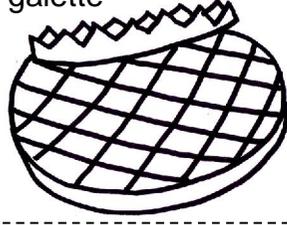
beurre



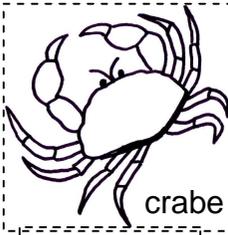
gruyère



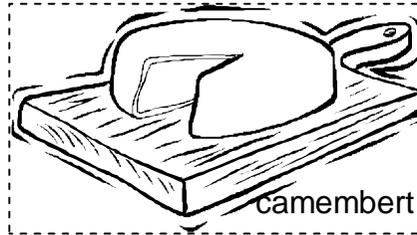
galette



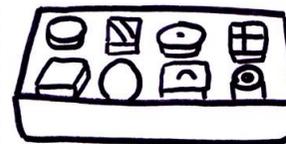
crabe



camembert



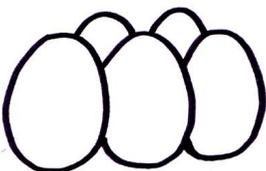
chocolats



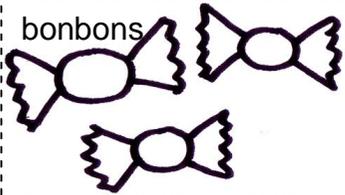
huile



oeufs



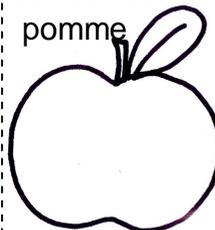
bonbons



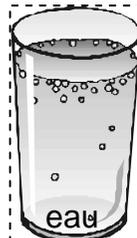
cidre



pomme



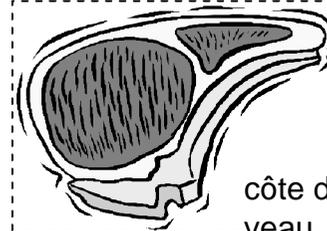
eau



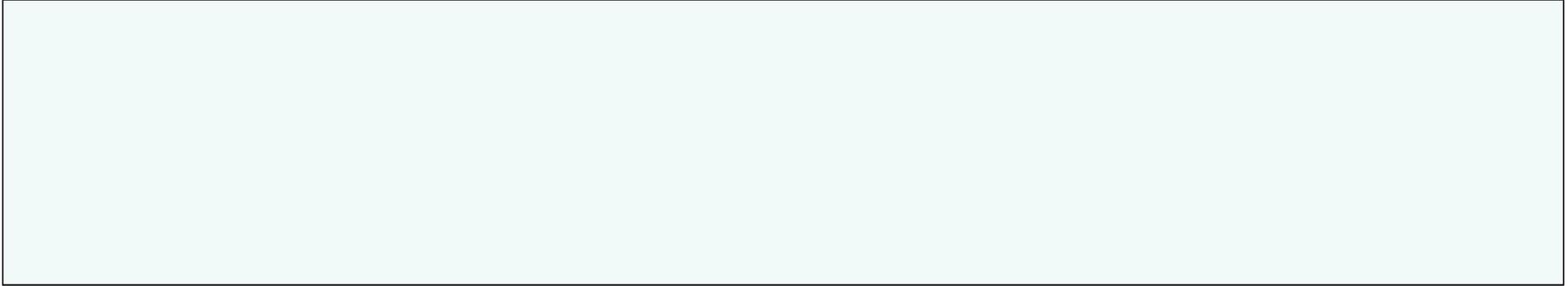
artichaut



côte de veau



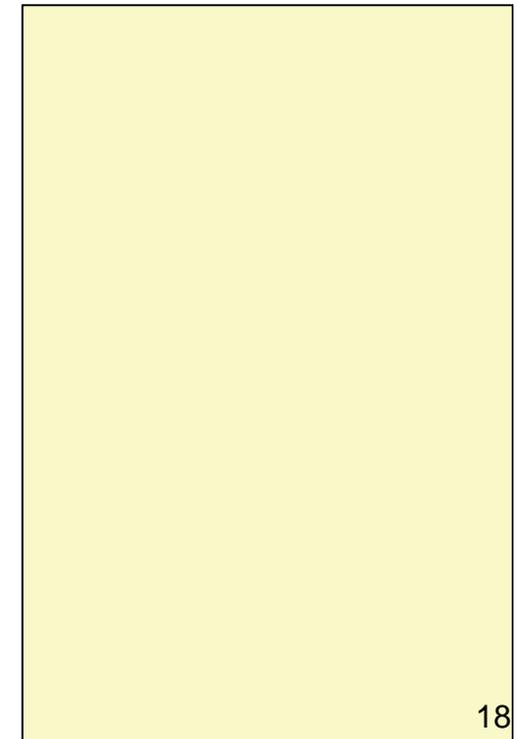
Colle ici les laitages qui t'aident à grandir et consolident tes os.



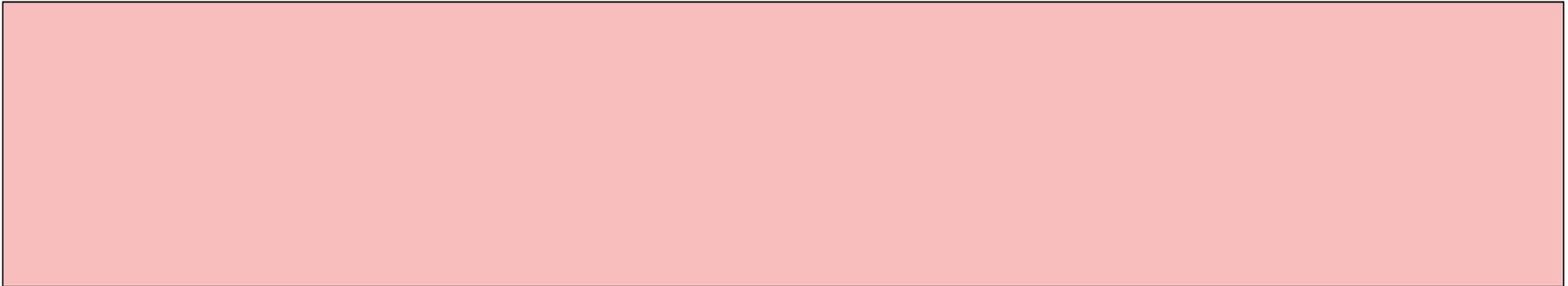
Colle ici les fruits et légumes, qui apportent des vitamines, des sels minéraux et des fibres. Les vitamines et les sels minéraux servent à bien faire fonctionner ton organisme et à le protéger



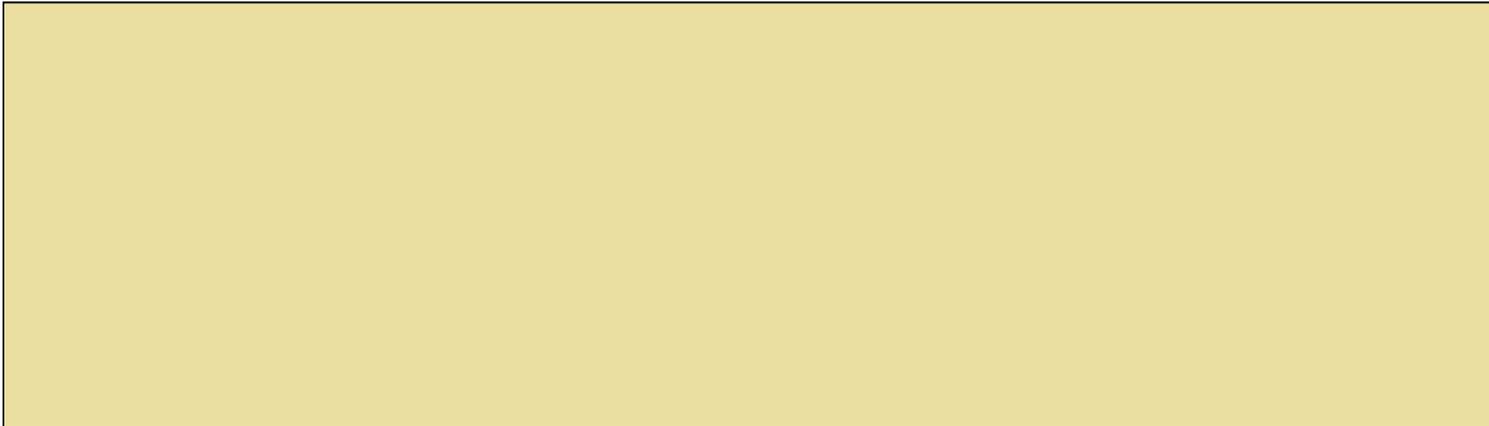
Colle ici les boissons. L'eau est la seule boisson indispensable. Sans eau, tu risques de mourir au bout de 2 jours. Mais on trouve de l'eau dans de nombreux aliments.



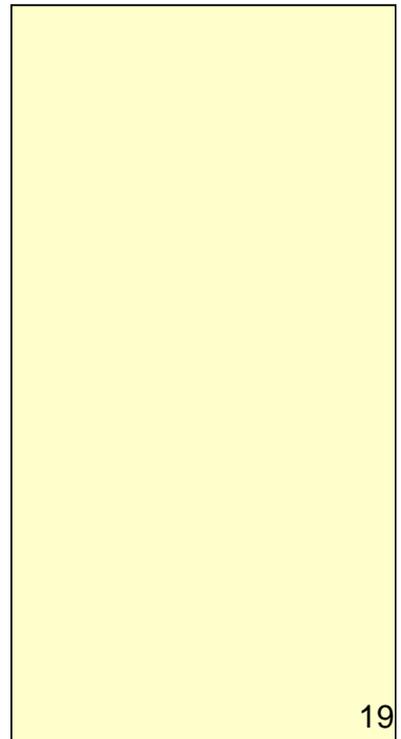
Colle ici la viande, le poisson et les œufs. Ils contiennent des protéines qui sont des matériaux de construction pour notre organisme. Tu en as besoin quand tu grandis, et tout au long de la vie, pour réparer et maintenir tes organes en bonne forme.



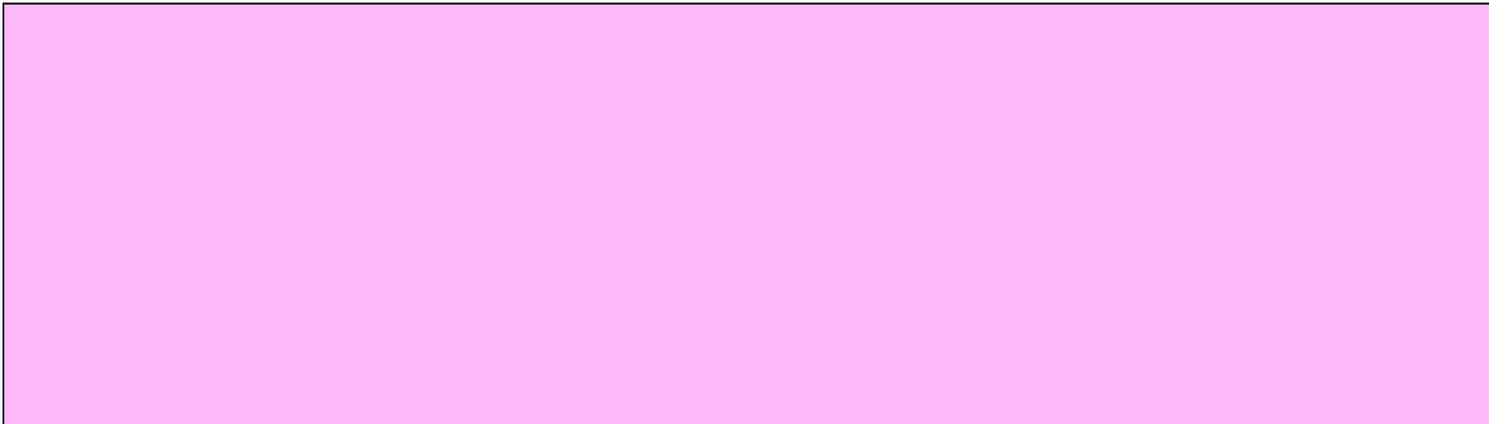
Colle ici les féculents. Ils te fournissent de l'énergie



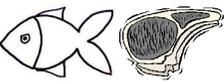
Colle ici les matières grasses, qui te procurent beaucoup d'énergie.



Colle ici les aliments qui te procurent du sucre, qui te donnent de l'énergie

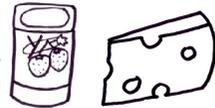


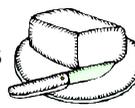
Les aliments sont regroupés par famille. Colle sous chaque famille le dessin qui indique ce que chaque groupe d'aliments apportent le plus.

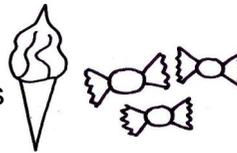
Viande, poisson, oeuf 

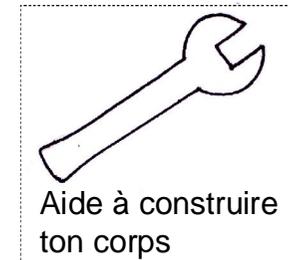
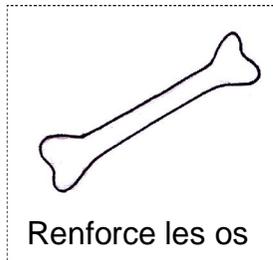
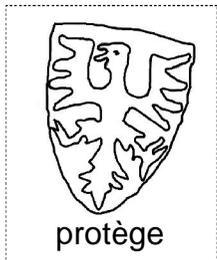
Fruits, légumes 

Céréales, pommes de terre, légumes secs 

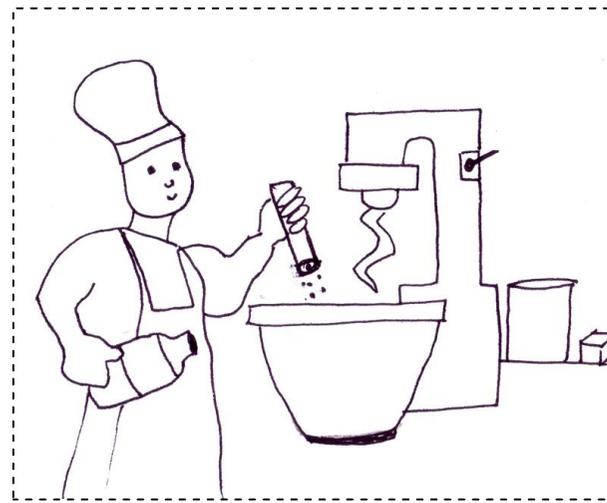
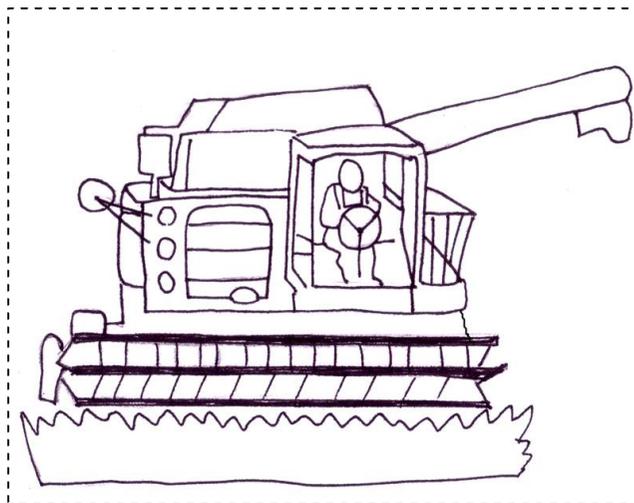
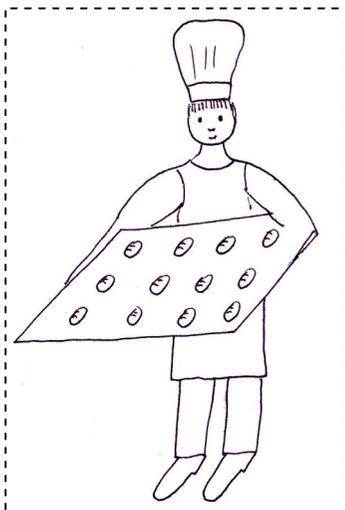
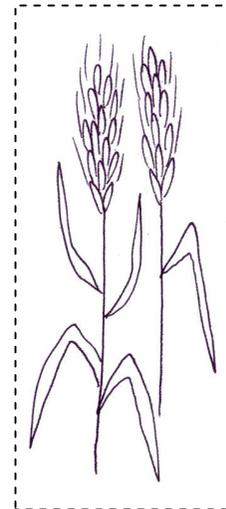
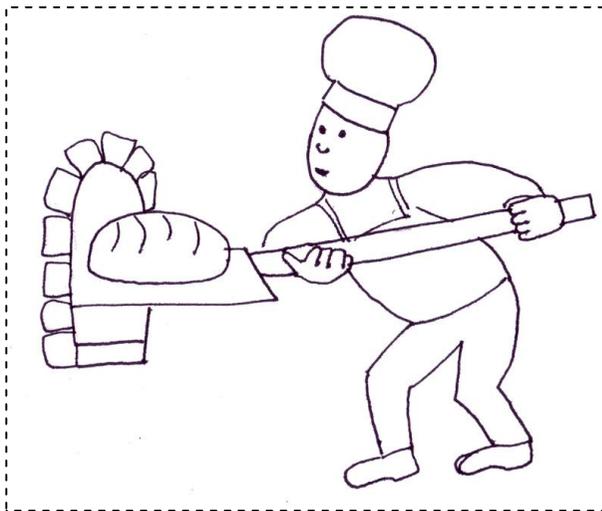
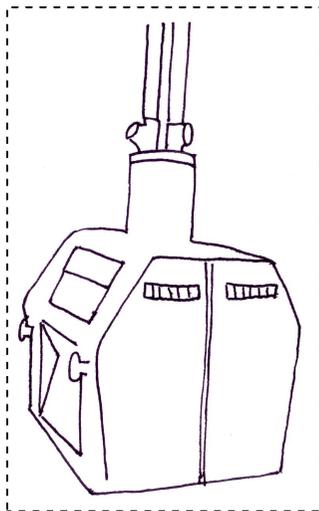
Produits laitiers 

Corps gras 

Sucres 

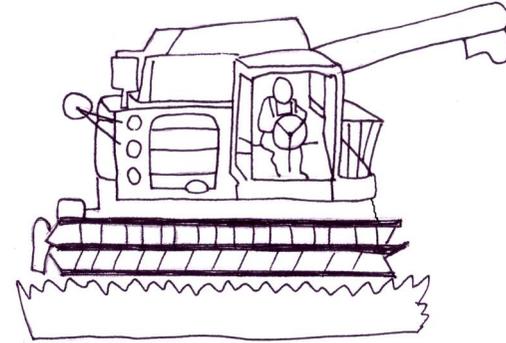


La fabrication du pain : remets dans l'ordre les différentes étapes. : couper le blé, faire de la farine, mettre les ingrédients et pétrir la pâte, enfourner puis sortir du four.

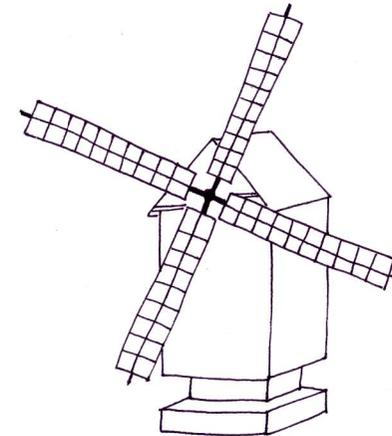
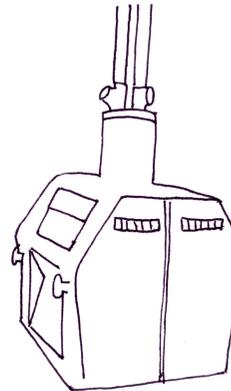


La fabrication du pain : colorie sur chaque ligne l'image qui correspond à la méthode moderne dans le processus de fabrication.

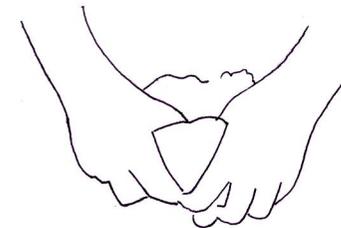
Couper les blés



Transformer le blé en farine



Pétrir la pâte



Les gâteaux : Voici des gâteaux typiques de notre patrimoine culinaire. Ecris les noms de ces spécialités.



PARIS - BREST

•



BABA AU RHUM

•



MILLE-FEUILLES

•



RELIGIEUSE AU
CHOCOLAT

•



TARTE AUX FRUITS

•



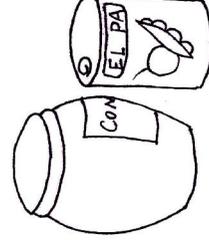
ECLAIR AU CHOCOLAT

•

Conservation des aliments

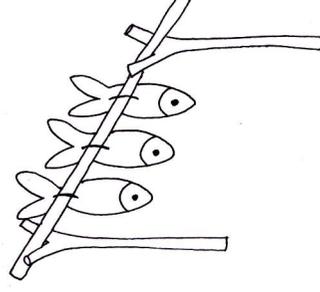
Relie les dessins avec leur définition en t'aidant des mots en gras.

Séchage : il est utilisé pour enlever l'eau des aliments. Pour un séchage efficace, il faut que l'air soit chaud, sec et en mouvement.



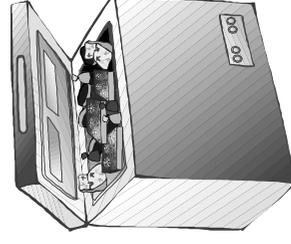
Appertisation

Fumage : On soumet les aliments à l'action de fumée qui se dégage de certains végétaux.



Séchage

Appertisation : (fabrication de conserves) On met les aliments en boîtes ou en bocaux, on ferme hermétiquement, puis on les chauffe à haute température (110 à 120 °C)



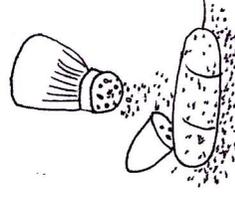
Congélation

Salaison : On conserve la nourriture dans du sel. On peut aussi conserver dans du vinaigre ou dans de la graisse.



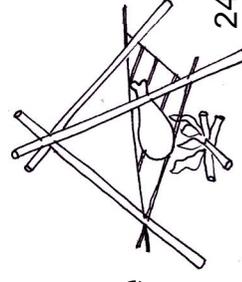
La mise sous vide :

Congélation : on refroidit les aliments à - 26°C puis on les stocke à -18°C.



Salaison

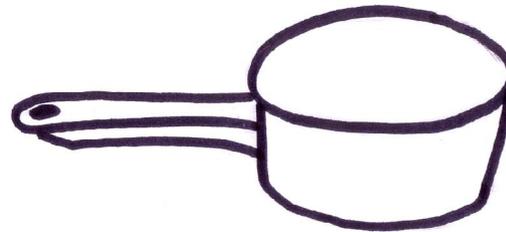
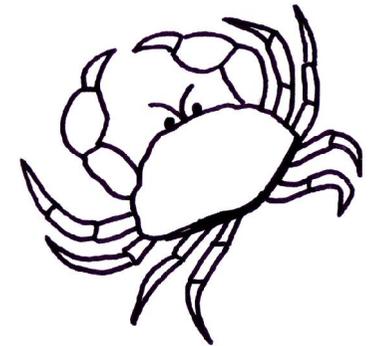
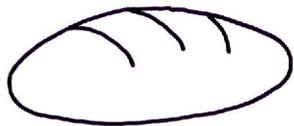
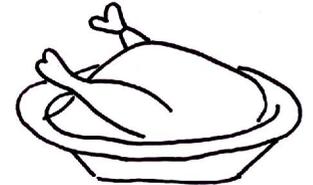
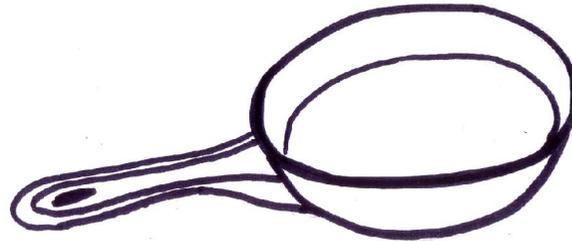
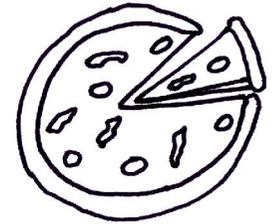
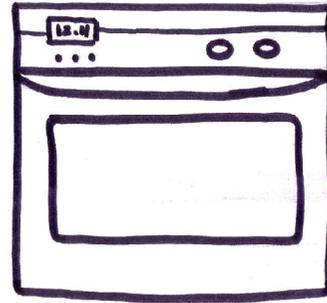
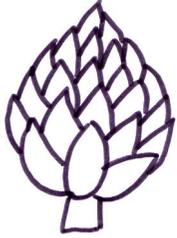
La mise sous vide : c'est un emballage duquel l'air a été retiré.



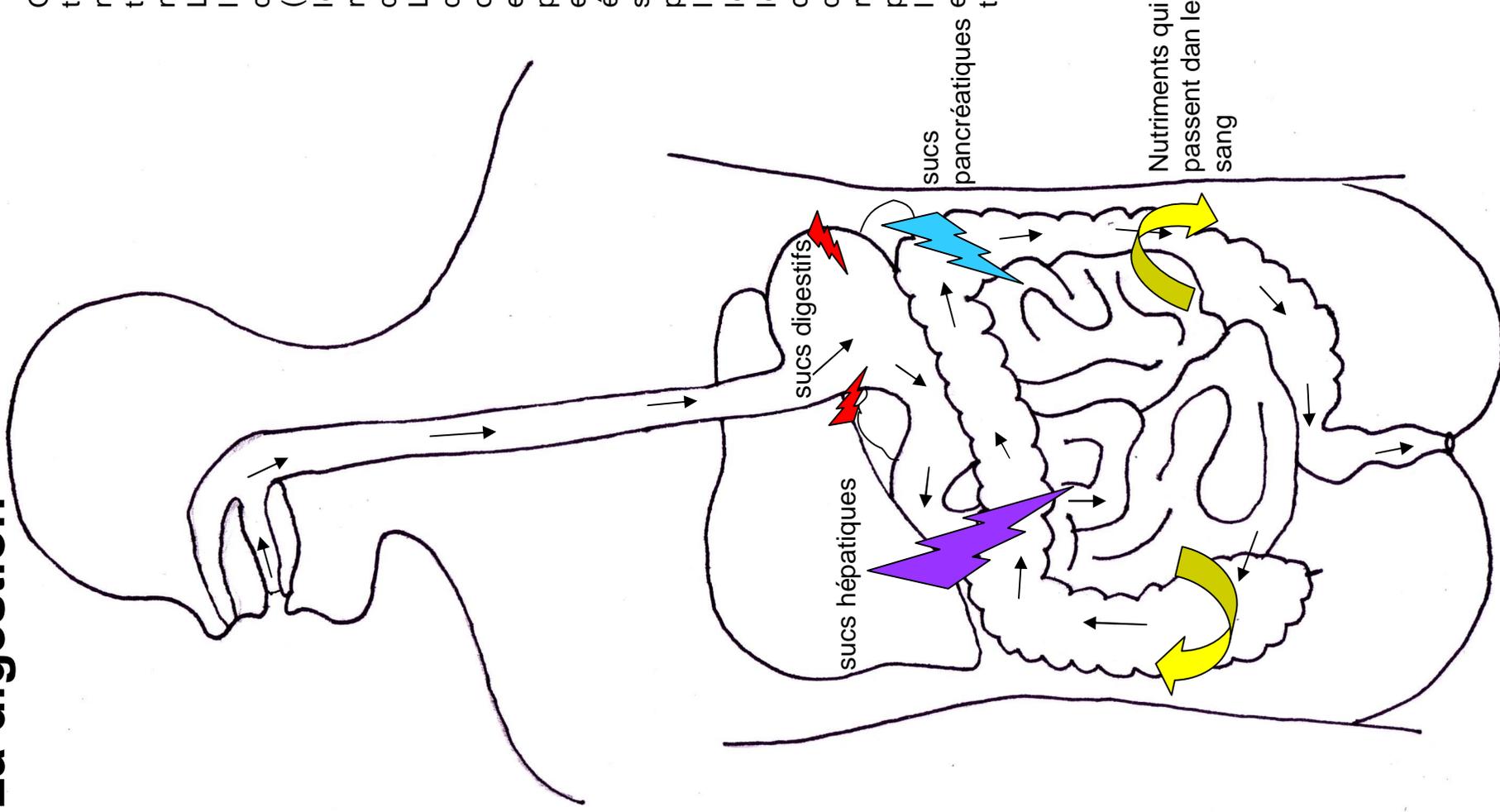
Fumage

24

Comment se cuisent traditionnellement les aliments suivants? Four, poêle ou casserole avec de l'eau. Relie les aliments aux modes de cuisson classiques. Plusieurs types de cuisson peuvent parfois convenir.



La digestion



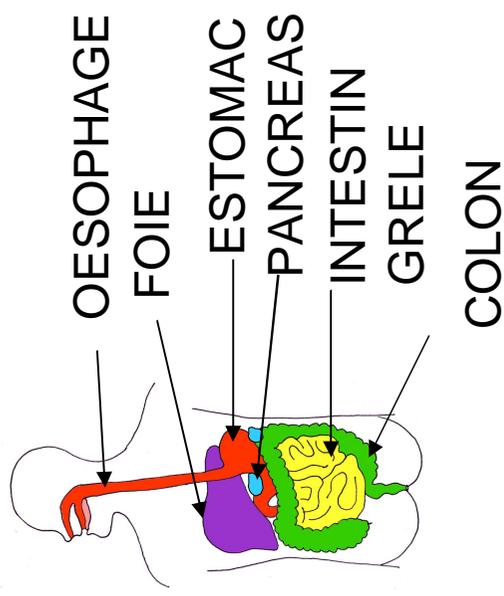
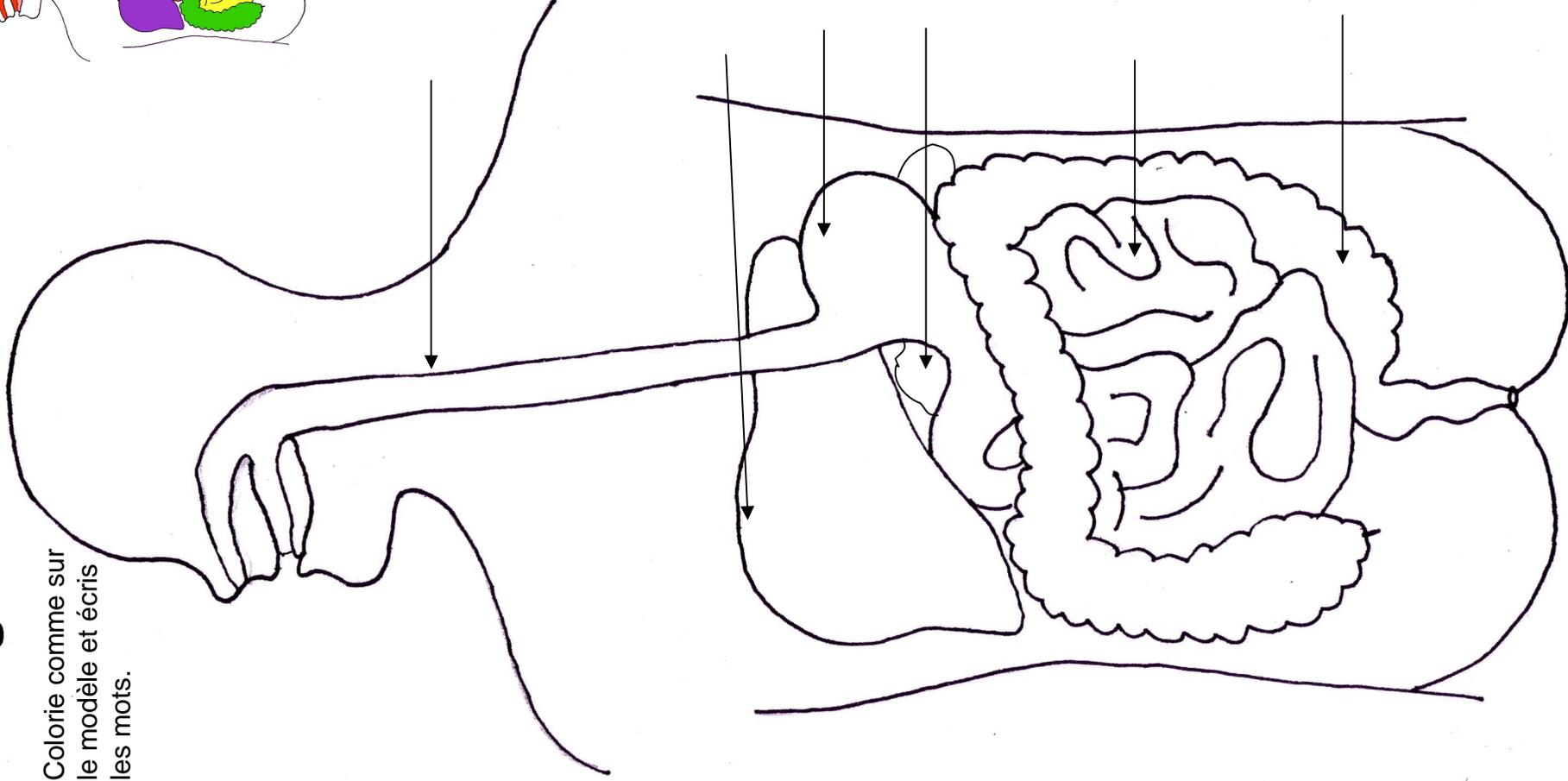
Quand les aliments sont dans ta bouche, tu dois bien les mâcher. Tes dents et ta salive t'aident à les réduire, c'est la mastication.

Les aliments passent dans l'œsophage (c'est la déglutition) et dans l'estomac (en rouge). Dans l'estomac, les sucs digestifs continuent à réduire les aliments, c'est la digestion.

Les aliments vont ensuite dans l'intestin grêle (en jaune), où le foie et le pancréas envoient leurs sucs digestifs pour rendre les aliments encore plus petits. Ces petits éléments, des molécules qui s'appellent « nutriments » passent par de petits trous de l'intestin grêle pour aller dans le sang et approvisionner tout le corps, c'est l'absorption. Le corps a ainsi de l'énergie et ce qu'il faut pour grandir ou se reconstituer. Ce qui n'a pas pu passer par les petits trous de l'intestin grêle va dans le colon et ressort par l'anus. Ce sont les selles.

La digestion

Colorie comme sur le modèle et écris les mots.



Questionnaire sur l'alimentation

- 1-Qu'est ce qu'un aliment ?
- 2-Qu'est ce qu'un nutriment ?
- 3-Quelles sont les catégories de nutriments ?
- 4-Où trouve-t-on beaucoup de glucides ?
- 5-A quoi servent les glucides ?
- 6-Il y a des aliments dans lesquels on ne trouve presque que des glucides. Lesquels ?
- 7-Il y a des aliments dans lesquels on trouve des glucides et d'autres nutriments ? Lesquels ?
- 8-Pourquoi ne faut il pas consommer trop de sucreries ?
- 9-Où trouve-t-on beaucoup de lipides ?
- 10-A quoi servent les lipides ?
- 11-Pourquoi dit on qu'il ne faut pas manger trop gras ?
- 12-Où trouve-t-on beaucoup de protéines ?
- 13- A quoi servent les protides ou protéines ?
- 14- Où trouve-t-on des vitamines ?
- 15- A quoi servent les vitamines ?
- 16-Où trouve-t-on beaucoup de vitamine C ?
- 17- Où trouve-t-on des sels minéraux ?
- 18- A quoi servent les sels minéraux ?
- 19-Comment s'appellent les principaux sels minéraux ?
- 20- Quels sont les parties de ton corps qui ont besoin de calcium ?
- 21-Où trouve-t-on beaucoup de sodium ?
- 22-Où trouve-t-on le sel ?
- 23- Que se passe -t- il si on prend trop ou pas assez de sel ?
- 24- Quelle est la seule boisson dont on ne peut se passer ?
- 25-Est-ce que l'on trouve de l'eau dans les aliments ?
- 26- Qu'est ce qu'un laitage ?
- 27-Pourquoi les bébés ne prennent-ils que du lait ?
- 28-Quelle saveur les bébés préfèrent-ils ?
- 29-Dans quel type d'aliments trouve-t- on beaucoup de calcium ?
- 30- Quel type d'aliments contient le plus de fibres ?
- 31-Pourquoi dit-on qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour ?
- 32- De quel groupe d'aliments doit on manger le plus ?
- 33-De quel groupe d'aliments doit on manger le moins ?
- 34-Quelles sont les 2 céréales les plus consommées dans le monde ?
- 35-Quelle céréale utilise-t-on le plus souvent pour faire de la farine ?
- 36-Que faut-il ajouter pour faire gonfler le pain ?
- 37- Quels sont les différentes goûts que tu peux ressentir ?
- 38-Comment faisait-on pour conserver les aliments quand il n'existait ni réfrigérateur ni congélateur ?
- 39- Pourquoi faut-il bien mâcher les aliments ?
- 40- Peux- tu citer 2 organes qui interviennent lors de la digestion ?
- 41- Comment peut-on cuire les aliments ?
- 42- Cite des aliments qui font beaucoup grossir?
- 43- Cite 5 sortes de fromages ?
- 44-Combien de repas par jour dois tu prendre ?
- 45- Si je ne fais un repas qu'avec des gâteaux, est ce grave ?
- 46- Si je bois des sodas à tous les repas, est-ce grave ?
- 47- Si je ne prends jamais de petit-déjeuner, est ce grave ?
- 48- Si je mange tous les jours un paquets de chips, est-ce grave ?
- 49- Si je ne mange pas équilibré, qu'est ce que je risque ?
- 50- Si je préfère jouer à l'ordinateur, aux jeux vidéo, regarder la télévision plutôt que de sortir, est-ce grave ?

1-C'est de la nourriture.

2-Le nutriment se trouve dans l'aliment. Il va dans ton organisme une fois que tu as digéré la nourriture.

3-Glucides, lipides, protides, vitamines et sels minéraux

4- Dans les produits sucrés.

5 -A apporter de l'énergie

6-Les sucreries : bonbons, sucre, boissons sucrées.

7-Le pain, les céréales, les pommes de terre, le riz, les pâtes, les carottes, les légumes secs.

8-Si tu consommes trop de produits sucrés, tu fournis à ton corps trop d'énergie que tu ne dépenses pas. Ton corps stocke ces ressources et tu grossis. Tu peux aussi avoir des caries dentaires.

9-Dans les huiles, le beurre, la margarine

10-A apporter de l'énergie

11-Si tu consommes trop de graisses, tu fournis à ton corps trop d'énergie que tu ne dépenses pas. Ton corps stocke ces ressources et tu grossis. Dans les aliments tout prêt, il y a généralement beaucoup de graisses, car cela ne coûte pas cher.

12- Beaucoup d'aliments contiennent des protéines, mais ceux qui en contiennent le plus sont la viande, le poisson, les œufs.

13- Les protéines servent à construire ton corps, elles sont comme des briques. Tes muscles, mais aussi tous tes organes en ont besoin pour se construire et se réparer.

14- On trouve des vitamines dans tous les aliments.

15- Il y a différentes sortes de vitamines qui ont des rôles différents. Celle dont on parle le plus est la vitamine C qui t'aide à lutter contre les maladies infectieuses.

16- On la trouve dans les fruits et les légumes.

17- Dans tous les aliments.

18- Ils servent au bon fonctionnement du corps.

19- Calcium, sodium, potassium, magnésium, fer

20-Tes os ont besoin de calcium pour être solides, tes dents aussi.

21- Dans le sel.

22- Dans la mer.

23-Pas assez de sel peut donner des problèmes digestifs et rénaux. Trop de sel donne de la tension.

24- L'eau

25- oui, dans certains aliments, on en trouve même beaucoup, comme dans la salade.

26- Un laitage est un aliment qui est fait à base de lait, comme le fromage et les yaourts.

27- Le lait est un aliment complet qui leur apporte tout ce dont ils ont besoin.

28- Le sucré.

29- Les produits laitiers.

30- Les fruits et légumes.

31- Ils contiennent des fibres nécessaires au transit, mais aussi des vitamines et des sels minéraux.

32- Les féculents : Ils contiennent des glucides qui t'apportent de l'énergie, mais aussi des protides, des lipides, des vitamines et des sels minéraux.

33- Les sucres, car ils apportent de glucides, donc de l'énergie, mais ils n'apportent que cela.

34- Le riz et le blé.

35- Le blé.

36- Il faut mettre de la levure.

37- Tu peux ressentir le sucré, le salé, l'amer et l'acide.

38- On pouvait faire sécher les aliments au soleil et au vent, (utilisé pour les poissons par exemple), on pouvait fumer la viande, on faisait un feu sous la viande et la fumée la séchait. On pouvait conserver les aliments dans des produits qui conservent : le sel (salaison) ou le vinaigre. Plus tard, on a inventé le moyen de faire des conserves en empêchant l'air d'entrer et en chauffant à haute température.

39- Il faut bien mâcher les aliments car quand ils arrivent dans l'estomac, ils vont être réduits en de tout petits morceaux, et cela facilite le travail de l'estomac, s'ils arrivent déjà bien mâchés. Sinon, tu peux avoir du mal à digérer.

40- La langue, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le foie, le pancréas, le colon, l'anus

41- On peut les cuire en faisant bouillir de l'eau et en les plongeant dans l'eau bouillante, en les mettant dans de l'huile chaude, ou en les mettant dans un four.

42- Les aliments qui font beaucoup grossir sont gras ou sucrés ou les deux : les frites, les glaces, les gâteaux industriels, les sodas, les chips, les cacahuètes et amandes salées, les bonbons....

43- La France est le pays du fromage, il y en a de nombreuses sortes, parmi les plus connues, le Roquefort, le Camembert, le Comté, le Gruyère, le Maroilles, le Munster, le Crottin de Chavignol, la Tomme, le Reblochon, les Bleus, l'Ossau-Iraty, le Vacherin....et bien d'autres.

45- Non, ce n'est pas grave. Manger déséquilibré à un repas n'est pas grave, mais il ne faut pas le faire souvent.

46- Oui, c'est grave, car c'est mauvais pour la santé. C'est une mauvaise habitude qui t'apporte trop d'énergie et peut te faire grossir. Si tu es mince et que tu te dépenses beaucoup, tu risques d'avoir du mal à t'en passer, car dans certains sodas, il y a des produits dont tu deviens dépendant. Les sodas doivent être un petit plaisir que tu t'accordes de temps en temps, mais pas chaque jour.

47- Ce n'est pas une bonne habitude, car c'est mieux de ne pas commencer ta journée le ventre vide. Tu risques d'être fatigué en cours de matinée. Un petit déjeuner équilibré doit se composer d'un jus de fruit ou d'un fruit, de céréales ou pain et de lait ou d'un laitage. Si tu n'as pas faim, il faut au moins boire quelque chose et prendre une barre de céréales ou un aliment riche et facile à manger.

48- Oui, car c'est mauvais pour la santé. Comme pour les sodas, il faut que le paquet de chips reste un plaisir qu'on se fait de temps en temps, pour un pique-nique par exemple. De façon générale, il faut éviter de manger trop de produits industriels.

49- Si tu ne manges pas équilibré, c'est-à-dire un peu de tout dans des proportions raisonnables, tu peux avoir des carences alimentaires. Ton organisme manquera de certains éléments et cela entraînera des troubles ou des maladies. Tu peux aussi grossir si tu manges trop, ou trop gras et sucré par rapport à tes dépenses en énergie.

50- Oui, si on veut vivre sainement, il faut absolument avoir une activité physique. Faire du sport, sortir, se dépenser vont renforcer tes os, tes muscles, tu seras plus fort et en meilleure santé. En ville, c'est plus difficile de faire du sport, mais il faut trouver des moyens de se dépenser et ne pas rester enfermé des journées entières devant un écran.