

Pyramide alimentaire

FICHE PÉDAGOGIQUE (ÉLÈVE)

A. Sensibilisation

Activité 1.

Voilà des images sur des produits alimentaires, regardez-les et trouvez des appartenances entre ces images, formez des groupes d'élèves selon les appartenances.

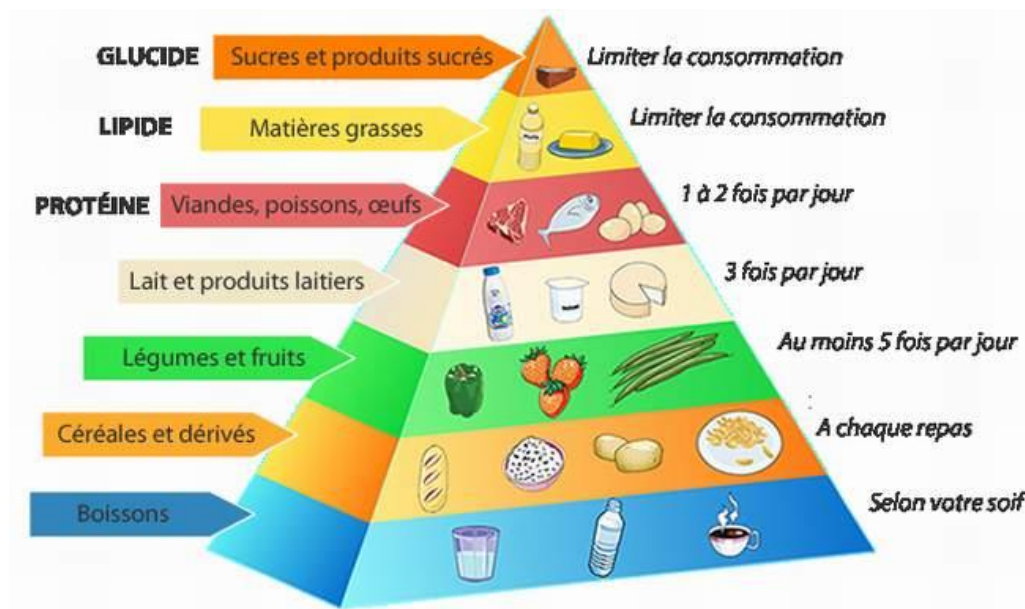
Activité 2.

Trouvez d'autres aliments qui peuvent aussi être dans votre groupe. (concours entre le groupes)

B. Découverte

Comment est une pyramide ?

Qu'est-ce qui change du bas vers le haut dans cette pyramide ?



<http://lesmoutonsenrages.fr/2014/03/18/se-soigner-les-dents-sans-faire-appel-a-un-dentiste-possible-ou-non/>

Glucide = Cukor, Lipide = Zsír, Protéine = Fehérje

C. Compréhension

Quel est le nom des différents étages/niveaux de cette pyramide ?

.....
Mettez les images reçues aux étages/niveaux convenables.

D. Compréhension

Activité 1.

**Quels aliments/boissons sont indiqués aux différents étages ?
Combien de fois mange-t-on des céréales, des légumes... etc. dans la journée (fréquence) ?**

Remplissez le tableaux ci-dessous.(travail en petit groupe de 2-3 personnes).

<i>Étage</i>	<i>Aliments</i>	<i>Fréquence</i>

Activité 2. avec le TBI

Au tableau TBI vous trouvez des phrase suivantes:

Il faut manger plus de que de.....

Il faut manger moins de que de.....

Il faut manger autant de que de..... (vous pouvez mettre aussi >, <, =)

Glissez un élément sur les trous en respectant la suggestion du pyramide.

par exemples :

Il faut manger plus de pomme que de pizza.

E. Production

Activité 1.

Composez un menu : Mettez les images aux heures convenables en respectant la quantité/fréquence.

7 : 00	le petit déjeuner	
10 : 00	la casse-croûte	
12 : 00	le déjeuner	
16 : 00	le goûter	
19 : 00	Le dîner	

Donnez une explication, par exemple.:

Il faut manger des fruits 5 fois, donc à chaque repas.

Il faut manger des produit laitiers 3 fois parce qu'ils sont importants pour le corps.

Présentez votre menu aux autres.

Activité 2. devoir à faire à la maison.

Lisez les recettes ci-dessous. Vous pouvez utiliser un dictionnaire.

Quel est le plats le plus recommandé ? Pourquoi ?

Voilà un schéma que vous pouvez utiliser :

Le plat le plus recommandé selon nous est... parce qu'il contient plus / moins de, il y a plus/ moins dedansque dans...

Le prochain cours présentez votre choix aux autres et expliquez.

A/ Salade niçoise : 1 salade, 250 g de tomates, 1 grosse boîte de thon, 3 oeufs durs, 100 g d'olives noires, sel, poivre, huile d'olive, jus de citron, vinaigre balsamique

B/ Soupe à l'oignon : 4 gros oignons, 50 g de beurre, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de farine, 25 cl de vin blanc, 1 l d'eau, sel, poivre, 6 tranches de pains de mie, 100 g de comté râpé

C/ Boeuf bourguignon : 800 g de viande de boeuf, 4 oignons, 4 carottes, 1 bouquet garni, sel, poivre, 1 verre de vin rouge, 100 g de beurre

D/ Tarte flambée : 250 g de farine, 3 cl d'huile, 1 pincée de sel, 12 cl d'eau, 1 gros oignon, 100 g de lard fumé, 30 cl de crème fraîche

E/ Mousse au chocolat : 160 g de chocolat noir, 4 œufs, 1 pincée de sel

F/ Yaourt au four : 1l de lait, 1 yaourt nature, jus de citron

Solution par exemple :

Le plat le plus recommandé selon moi est le yaourt au four parce qu'il contient le plus de protéine.

F. Modalités d'évaluation de la séance :Jeux

Jeu de morpion (jeux d'équipes, 2 équipes adversaires)

(Des coussins (3 sur chaque côté) renversés sont placés par terre avec les phrases qu'on ne peut pas voir.

Un élève du 1^{er} groupe choisit un papier, lit la phrase et répond (vrai-vraie/ faux-fausse) si la phrase est fausse, il faut la corriger.

Si la réponse est bonne, il peut prendre place.

L'équipe gagnante est celle qui a 3 élèves assis l'un à côté de l'autre (cela peut être vertical, horizontal ou diagonal)

