



Pyramide alimentaire

Titre du document	Pyramide alimentaire
Support	image, Fiche TBI
Niveau(x) de langue	A2
Objectifs	enrichir le vocabulaire alimentaire, utiliser les formes de la comparaison, expliquer un choix
Durée de l'activité	45 minutes
Public et classe	collège 6 ^e /7 ^e classe, après 2 années d'études
Thème	Alimentation
Matériel	images, TBI

FICHE PÉDAGOGIQUE (PROFESSEUR)

A. Sensibilisation au thème de la séance pédagogique (10 min.)

Activité 1. Trouvez des appartenances.

Distribuer aux élèves des images représentant différents aliments (orange, croissant, etc.), ceux qui ont la même catégorie (p.ex. pomme, banane dans la catégorie : les fruits, etc) créent un groupe.

Vous pouvez trouver des images à imprimer sur le site ci-dessous :
<http://w3.restena.lu/amifra/exos/voc/pgalim.htm>

Activité 2. Trouvez d'autres aliments qui peuvent aussi appartenir dans votre groupe.

Concours : le groupe qui a le plus de mots, gagne.

Dans chaque groupe, ils font ensemble un remue-méninges et ils ramassent d'autres mots de leur catégorie.

Solution par exemple poire, cerise pour le groupe de fruits, etc.

B. Découverte du document (5 min.)

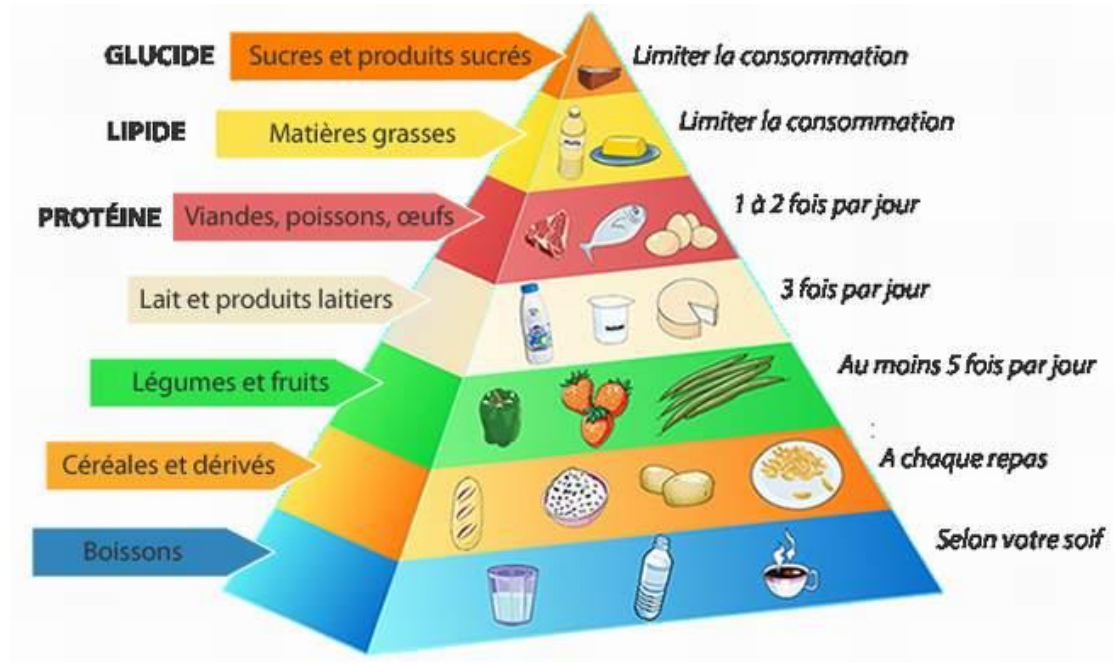
Comment est une pyramide ?

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

Solution :

Les dimensions changent/diminuent du bas vers le haut.

Ici les besoins humains en différentes catégories alimentaires diminuent vers le haut. Plus la catégorie est en haut, nous en avons besoin de moins dans notre alimentation journalière.



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

Donnez l'équivalent de glucide, lipide, protéine en langue maternelle en bas du tableau.

C. Compréhension globale (5 min.)

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

Mettez vos images aux étages convenables.

Solutions : 1. boissons, 2. céréales, 3. légumes et fruits, 4. lait et produits laitiers, 5. viandes-poissons-œufs, 6. matières grasses, 7. sucres et produits sucrés

D. Compréhension détaillée (10 min.) (compréhension écrite/production écrite)

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, travail en petit groupe de 2-3 personnes.

<i>ÉTAGE</i>	<i>ALIMENTS</i>	<i>FRÉQUENCE</i>

Solution :

<i>ÉTAGE</i>	<i>ALIMENTS</i>	<i>FRÉQUENCE</i>
<i>boissons</i>	<i>de l'eau, du thé, du jus de fruit</i>	<i>selon votre soif</i>
<i>céréales</i>	<i>du pain, des pommes de terre, du riz</i>	<i>à chaque repas</i>
<i>légumes et fruits</i>	<i>le poivron, les haricots verts, les fraises</i>	<i>au moins 5 fois par jour</i>
<i>lait et produits laitiers</i>	<i>du lait, du yaourt, du fromage</i>	<i>3 fois par jours</i>
<i>viande, poisson, oeufs</i>	<i>du poulet, du saumon, des oeufs</i>	<i>1 à 2 fois par jour</i>
<i>matières grasses</i>	<i>de l'huile, du beurre</i>	<i>limiter la consommation</i>
<i>sucres et produits sucrés</i>	<i>du chocolat, du sucre, des bonbons</i>	<i>limiter la consommation</i>

Activité 2.

Au tableau TBI vous trouvez des phrases suivantes:

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

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

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

Glissez un élément sur les trous en respectant les suggestions du pyramide.

Le/la professeur complète la première phrase et le lit en donnant un modèle.

exemples :

Il faut manger plus de pomme que de pizza. >

Il faut manger moins de chocolat que de croissant. <

Il faut manger autant de carotte que de poire. =

Franciaoktatas

Auteurs : Fekete Katalin et Bagaméri Zsuzsanna

© 2014 Institut français de Budapest

E. Production (5 min.)

Activité 1. travail en petit groupe de 2-3 élèves

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	

Solution p.ex. :

7 : 00	le petit déjeuner	du thé, un sandwich au fromage et au tomate
10 : 00	la casse-croûte	un yaourt, un biscuit, une pomme
12 : 00	le déjeuner	une soupe à l'oignon, du poulet avec des frites et des haricots verts
16 : 00	le goûter	du lait, un gâteau au chocolat
19 : 00	Le dîner	de l'eau, des légumes grillés avec du riz

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. Évaluation de la séance : Jeu (10 min.)

Jeu de morpion (jeux d'équipe, on partage la classe en 2 équipes adversaires)

Des coussins renversés et mélangés sont placés par terre avec les phrases (3 fois 3, voir plus bas), ainsi on ne peut pas les lire.

Un élève du 1^{er} groupe choisit un coussin (avec le papier), lit la phrase et répond (Vrai ou Faux) si la réponse est correcte, il prend place (voir le schéma) mais au cas de réponse Fausse, il faut encore la corriger avant de s'asseoir. Si la réponse n'était pas correcte ou le groupe n'a pas trouvé la bonne correction, ils attendent le prochain tour pour faire assoire un joueur de plus.

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

Les phrases V/F:

A1 Le chocolat est plus sain que la pomme. F

A2 Il faut boire 3 fois par jour. F

A3 Le lait, les céréales et le fromage sont des produits laitiers. F

B1 Il fait manger autant de fruits que de légumes. V

B2 Parfois un peu de gâteau ne fait pas de mal. V

Franciaoktatas

Auteurs : Fekete Katalin et Bagaméri Zsuzsanna

© 2014 Institut français de Budapest

B3 Les cravates sont les fruits de mer. F

C1 Le pâté de canard est un dessert. F

C2 Je prends un café signifie: je bois un café. V

C3 En France on mange le fromage avant le dessert. V

