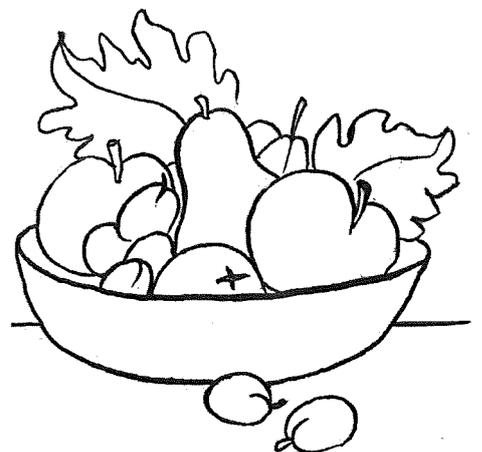


Sciences

- 1- L'alimentation du jeune sportif
- 2- La santé dans l'assiette
- 3- Fiche pédagogique :
l'alimentation
- 4- Les familles d'aliments
- 5- Les marguerites
- 6- Composer un menu
- 7- Mots casés



| | | |
|---|-------------------|---|
| <p>Jeux régionaux</p>  | <h1>Sciences</h1> |  |
| <p>L'alimentation du jeune sportif lors de rencontres sportives</p> | | <p>Page 33</p> |



Que manger ?

- ❖ La veille au soir d'une rencontre sportive
- ❖ Au petit déjeuner
- ❖ Pendant les épreuves sportives
- ❖ Pour un pique-nique équilibré
- ❖ Après la rencontre sportive

Site à consulter : www.inpes.sante.fr

| | | |
|---|-------------------|---|
| <p>Jeux régionaux</p>  | <h1>Sciences</h1> |  |
| <p>La veille au soir d'une rencontre sportive - Fiche n°1</p> | | <p>Page 34</p> |

Exemple de repas

- Des féculents : par exemple des pâtes.
Les féculents contiennent des sucres qui constituent la réserve d'énergie.
- De l'eau.
- Un produit laitier.

limiter le sucre



| | | |
|---|-------------------|---|
| <p>Jeux régionaux</p>  | <h1>Sciences</h1> |  |
| <p>Au petit déjeuner - Fiche n°2</p> | | <p>Page 35</p> |

Le matin des jeux régionaux



- Du lait ou un laitage (peu sucré).
- Du pain avec du beurre ou de la confiture.
- De la compote ou un fruit.
- Un jus d'orange (l'orange pressée est moins sucrée).
- Eau ou thé .

Eviter les céréales en paquet :
trop de sucre et de graisse

Limiter le sucre

| | | |
|---|-------------------|---|
| <p>Jeux régionaux</p>  | <h1>Sciences</h1> |  |
| <p>Pendant les épreuves sportives - Fiche n°3</p> | | <p>Page 36</p> |

Pendant l'effort



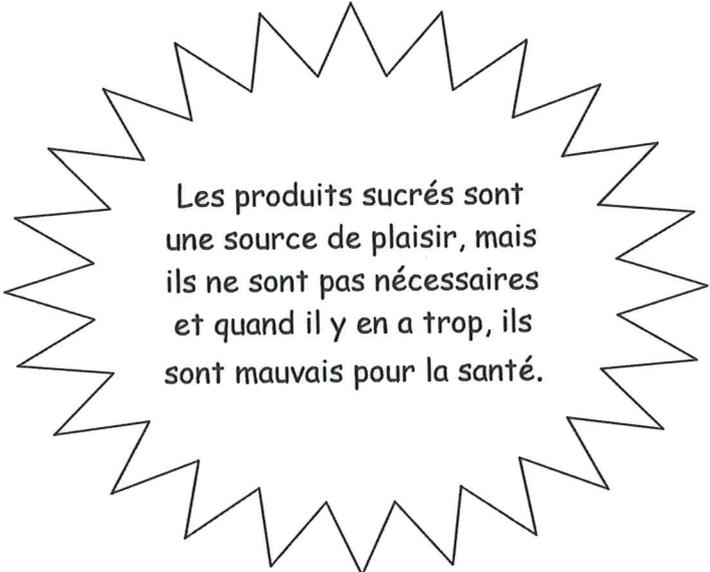
- Il est recommandé de boire souvent et en petites quantités.
Pourquoi ?
La transpiration entraîne une déshydratation responsable d'une diminution des capacités physiques.

- On peut consommer des sucres simples ou des boissons sucrées pour éviter les coups de barre (pâtes de fruits, fruits secs, compotes).



Un pique-nique équilibré, c'est :

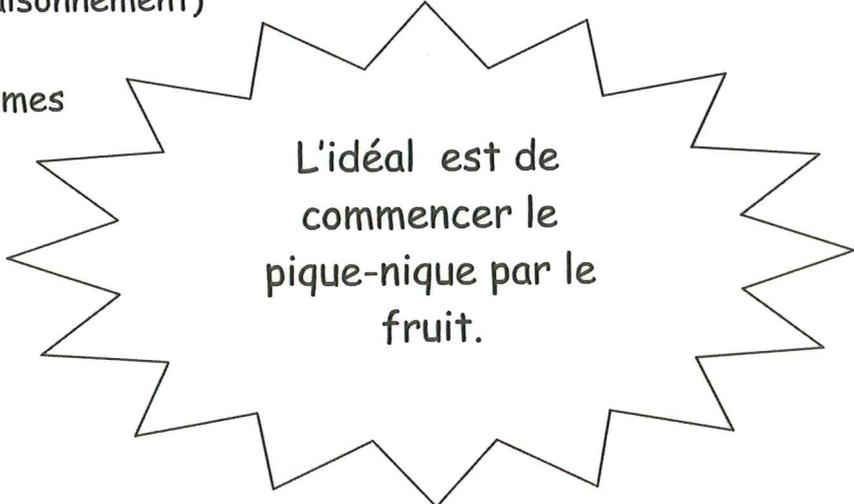
- Un peu de matière grasse
- Des féculents
- Des fruits et des légumes
- De la viande, du poisson ou des œufs
- Des produits laitiers
- Et de l'eau !!!



Les produits sucrés sont une source de plaisir, mais ils ne sont pas nécessaires et quand il y en a trop, ils sont mauvais pour la santé.

Exemple de pique-nique équilibré

- Pomme ou autre fruit
- Salade composée faite maison (thon ou œuf, riz, légume de saison et un peu d'assaisonnement)
- Des fruits et des légumes
- Un yaourt nature
- De l'eau !!!

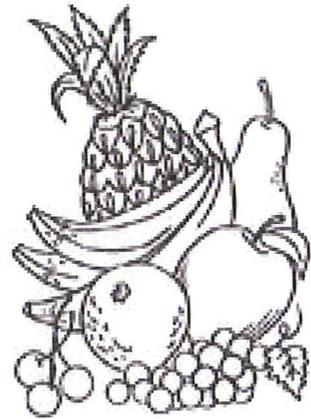



L'idéal est de commencer le pique-nique par le fruit.

| | | |
|---|-------------------|---|
| <p>Jeux régionaux</p>  | <h1>Sciences</h1> |  |
| Après la rencontre sportive - Fiche n°5 | | Page 38 |

Le repas du soir

- Il ne doit pas être trop lourd mais peu gras et pauvre en protéines.
L'organisme est au stade de la récupération et de l'épuration des déchets.



- Il doit être riche en glucides complexes, en fruits et en légumes (potage).



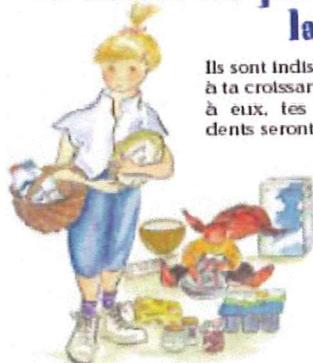
**BOUGE TON CŒUR
CRÔQUE LA VIE**

Vous souhaitez travailler sur ce projet,
contactez Gwénaëlle Malardé,
directrice du projet,
« Bouge ton cœur, croque la vie »,
➔ 06 88 23 83 55
c.medico-sportif@ch-bretagne-sud.fr

La santé dans ton assiette

(Ressource: www.inpes.sante.fr)

Le lait et les produits laitiers



Ils sont indispensables à ta croissance : grâce à eux, tes os et tes dents seront solides.

Les viandes, les poissons, les œufs



Ils sont nécessaires à la construction de tes muscles, de ta peau, de ton sang et les maintiennent en bon état.

La santé dans ton assiette

Le pain, les céréales et autres féculents



Ils te fournissent l'énergie pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau.

Les fruits et les légumes



Ils te donnent du ressort et te protègent contre certaines maladies.

Sais-tu qu'il existe 7 groupes d'aliments qui te permettent de bien grandir ?

Les produits sucrés



Tu adores ça et c'est normal. Mais attention, n'en abuse pas !

Les matières grasses



Elles sont indispensables à l'organisme mais en très petites quantités.

Les boissons



Il en existe beaucoup, mais la boisson que ton corps préfère, c'est l'eau.

| | | |
|---|--|---|
| <p>Jeux régionaux</p>  | <h1>Sciences</h1> |  |
| <p>Domaine : Sciences - Fiche n°2</p> | <p>Hygiène et santé : l'alimentation</p> | <p>Page 40</p> |

I.O : L'élève apprend à connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation et du sommeil.

Objectifs de la séquence

- Connaître les besoins de l'organisme à la fois sur le plan qualitatif et sur le plan quantitatif.
- Comprendre le rôle des aliments.
- Acquérir un vocabulaire spécifique : alimentation équilibrée, la notion de familles d'aliments.
- Etre capable de construire un menu équilibré.

Notion scientifique à acquérir

Les aliments servent à construire le corps. Les matériaux qu'ils apportent doivent être équilibrés en quantité et en qualité.

Déroulement possible :

Phase 1

- ❖ Déterminer des critères de classification des aliments.
- ❖ Etablir la classification des aliments.

Individuellement, chaque élève écrit ce qu'il a mangé la veille.

Par groupes de 4 à 6, élaborer un menu unique sur une grande feuille (menus inventés ou menu du midi) puis classer les aliments choisis.

Mettre en commun pour élaborer une classification collective.

Distribuer la photocopie de la marguerite avec les différentes familles d'aliments (familles de 1 à 7) (fiches élève 1 et 1bis pages 43 et 44).

Faire colorier avec les 7 couleurs (cf. fiche enseignant page 42).

Expliquer le rôle des différentes familles (lecture de la 2^{ème} marguerite page 44).

Trace écrite : à copier au dos de la fiche élève 1 page 43.

« Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas d'une journée doivent obligatoirement contenir au moins un aliment de chacun des 6 groupes.»

Phase 2

- ❖ Comprendre la nécessité d'équilibrer son alimentation.

Individuellement, chaque élève reçoit la photocopie des vignettes des aliments (fiche élève 2 page 45) et classe les aliments dans une marguerite vide (fiche élève 3 page 46).

Mise en commun.

Phase 3

- ❖ Construire un repas équilibré.

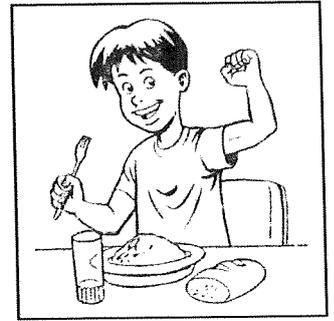
Individuellement.

Choisir parmi les aliments proposés un menu pour le midi et le soir (fiche élève 4 page 47) et les coller sur une feuille en séparant midi et soir (fiche élève 5 page 48).

A l'aide des marguerites, vérifier si toutes les familles sont représentées dans les repas de la journée / Noter les erreurs / Trouver des solutions pour y palier. (fiche élève 6 page 49)

Activités complémentaires (fiches élève 7- 8- 9 pages 50-51-52)





Les repas d'une journée sont dits équilibrés s'ils apportent au moins un aliment de chacune des familles.

Famille rouge (n°1)

Cette famille contient les viandes, les poissons, le jambon, les volailles et les œufs. Ces aliments apportent principalement des protéines animales, indispensables à la croissance musculaire, et du fer, nécessaires à l'oxygénation et à l'intégrité du système immunitaire. Il ne faut pas en consommer trop car souvent ils contiennent aussi des graisses cachées, susceptibles d'augmenter le risque d'apparition de maladies cardio-vasculaires. Un seul apport quotidien suffit.

Famille bleue (n°2)

Cette famille contient les produits lactés (lait, yaourts ...), les fromages. Ce sont des aliments riches en calcium, phosphore, vitamines liposolubles, protéines et graisses animales. Cette famille est indispensable chez les enfants en pleine croissance (Ces éléments doivent être présents à chaque repas et même au goûter), chez les personnes âgées, victimes de décalcification.

Famille jaune (n°3)

Cette famille contient les huiles, le beurre, les margarines.

Elle fournit les acides gras essentiels et les vitamines liposolubles. Ce sont des éléments indispensables au fonctionnement du cerveau et à la bonne santé des cellules, mais il ne faut pas en abuser.

Famille marron (n°4)

Cette famille contient le pain, les céréales, les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, semoules ...) et les légumineuses (pois, haricots, lentilles ...).

Ces aliments apportent de l'énergie sur du long terme, ce qui permet d'éviter les coups de pompe.

Famille verte (n°5)

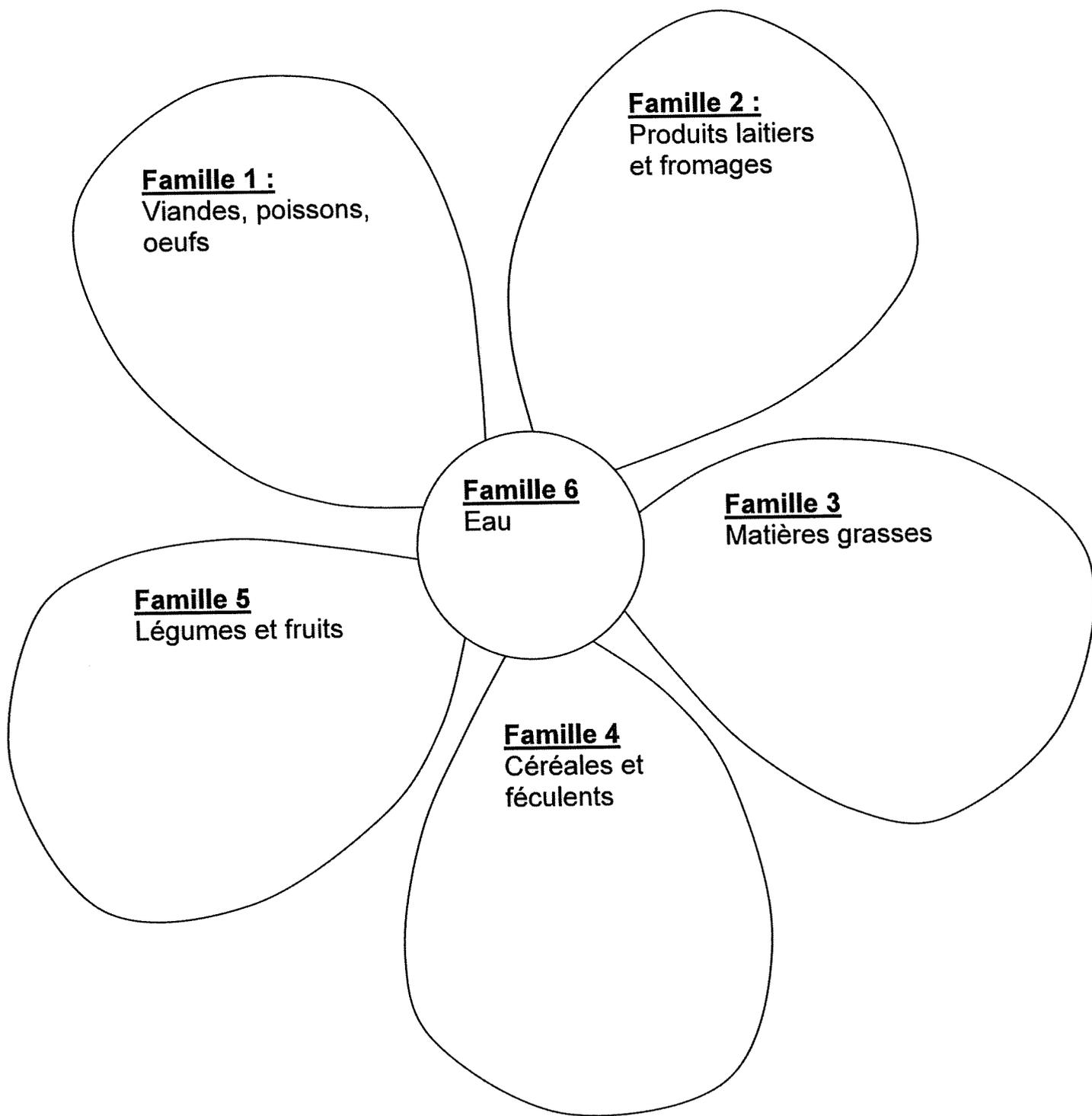
Cette famille contient les fruits et les légumes. Elle fournit la vitamine C, les sels minéraux, les oligo-éléments et les fibres. Ces éléments doivent être présents à chaque repas.

Famille blanche (n°6)

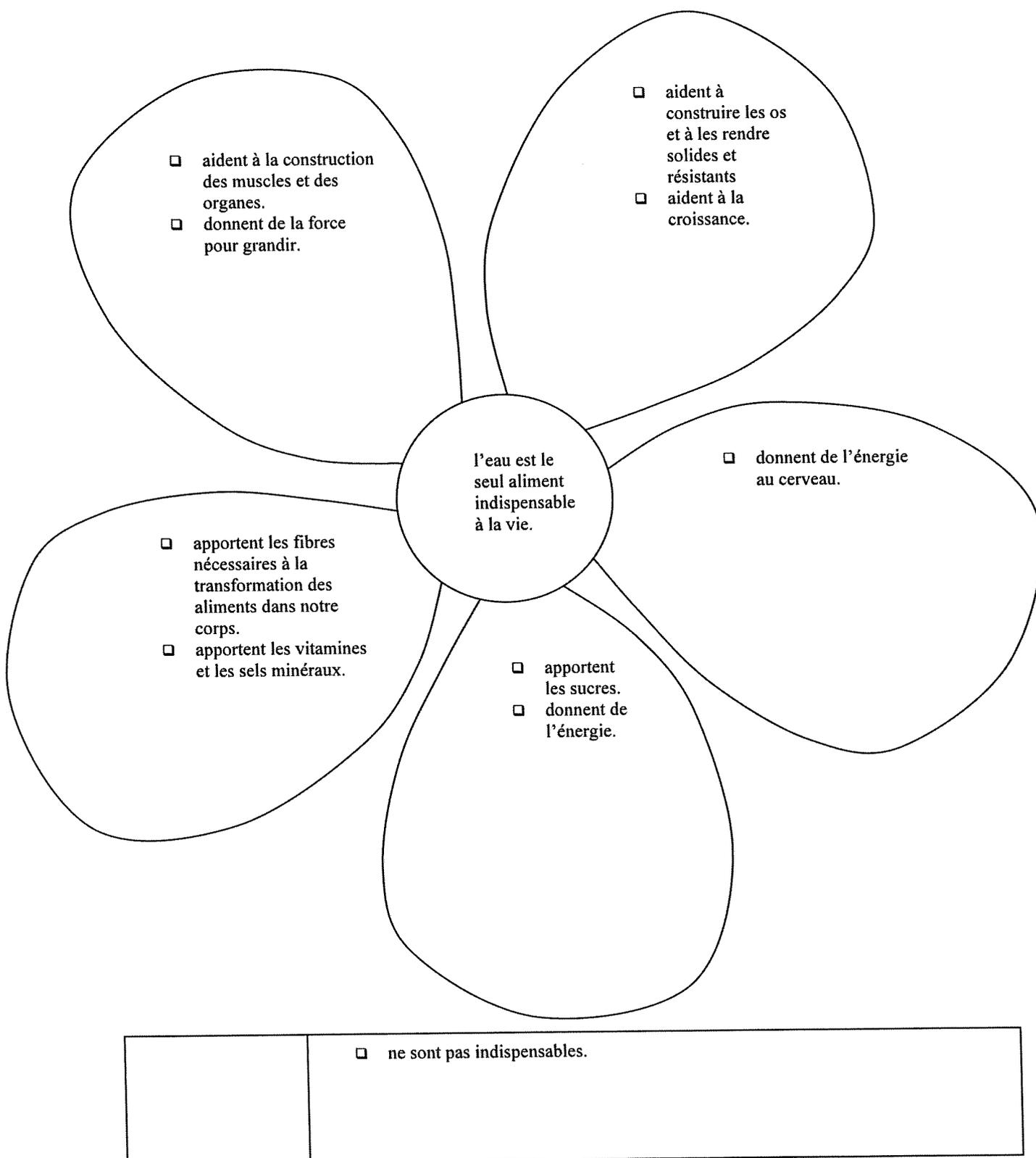
L'eau est indispensable à la vie. Elle apporte des sels minéraux et réhydrate l'organisme.

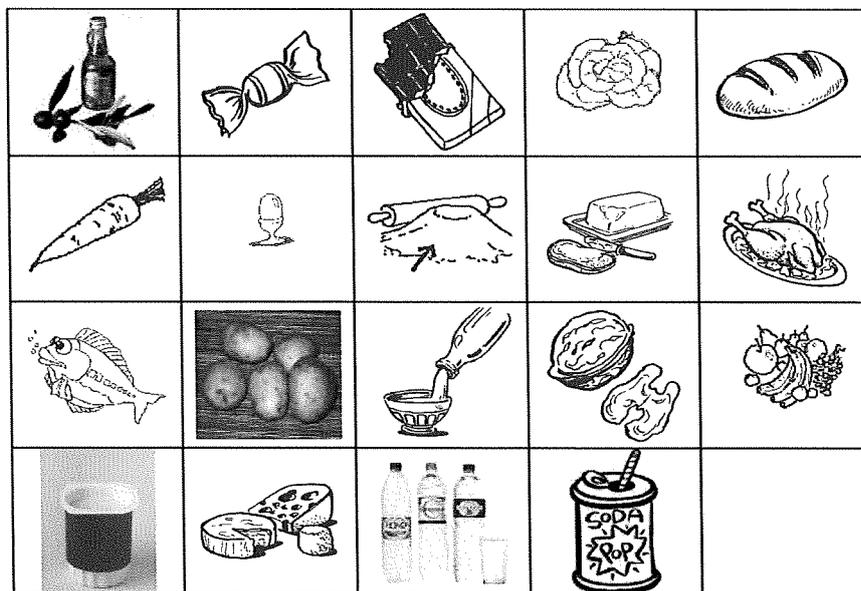
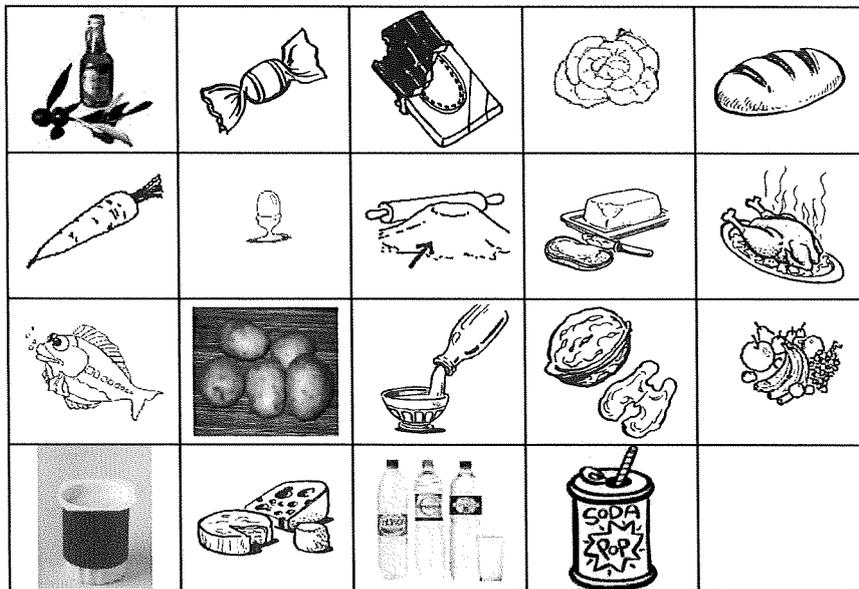
Famille rose (n°7)

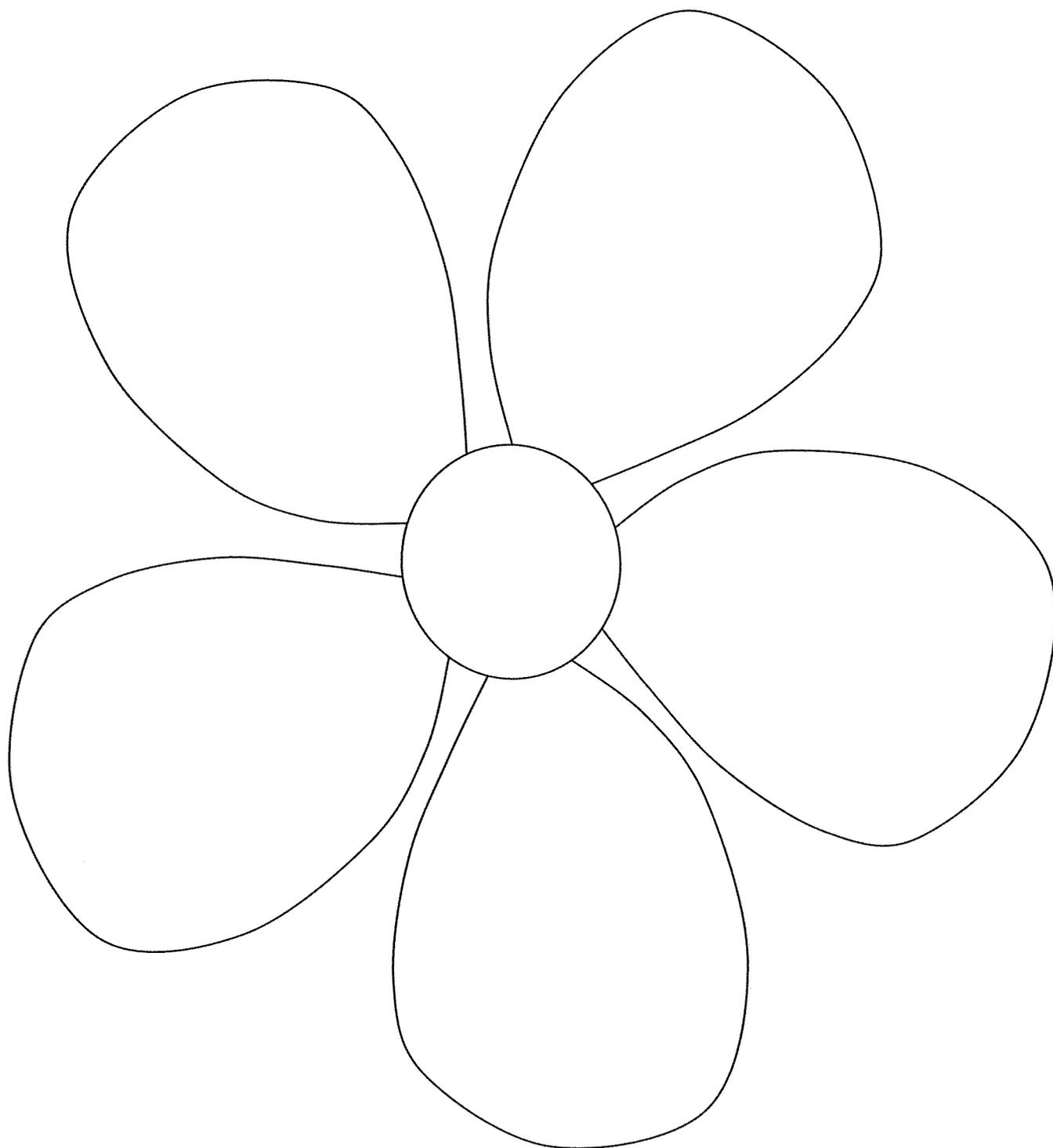
Cette famille contient les boissons sucrées, les bonbons, le miel et la confiture. Ces substances contiennent les sucres rapides qui fournissent de l'énergie rapidement à l'organisme. Elles ne sont pas indispensables même si elles procurent beaucoup de plaisir aux gourmands.



| | |
|--|----------------------------|
| | Famille 7 Sucres |
|--|----------------------------|

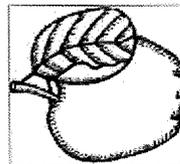
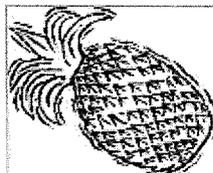
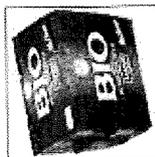
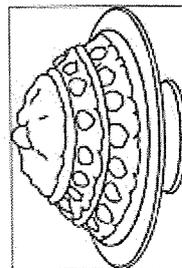
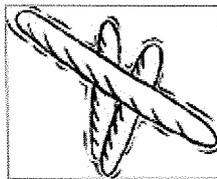
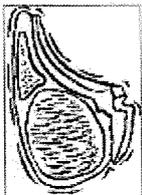
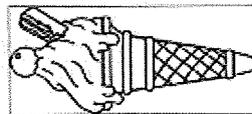
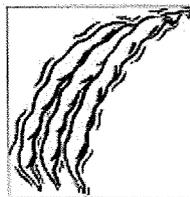
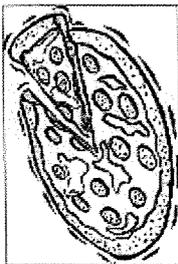
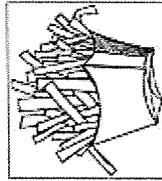
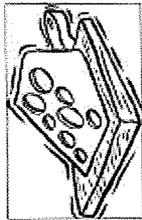
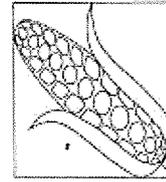
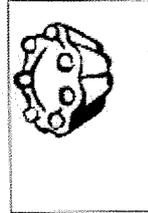
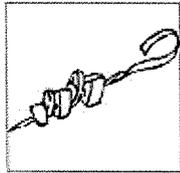






| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

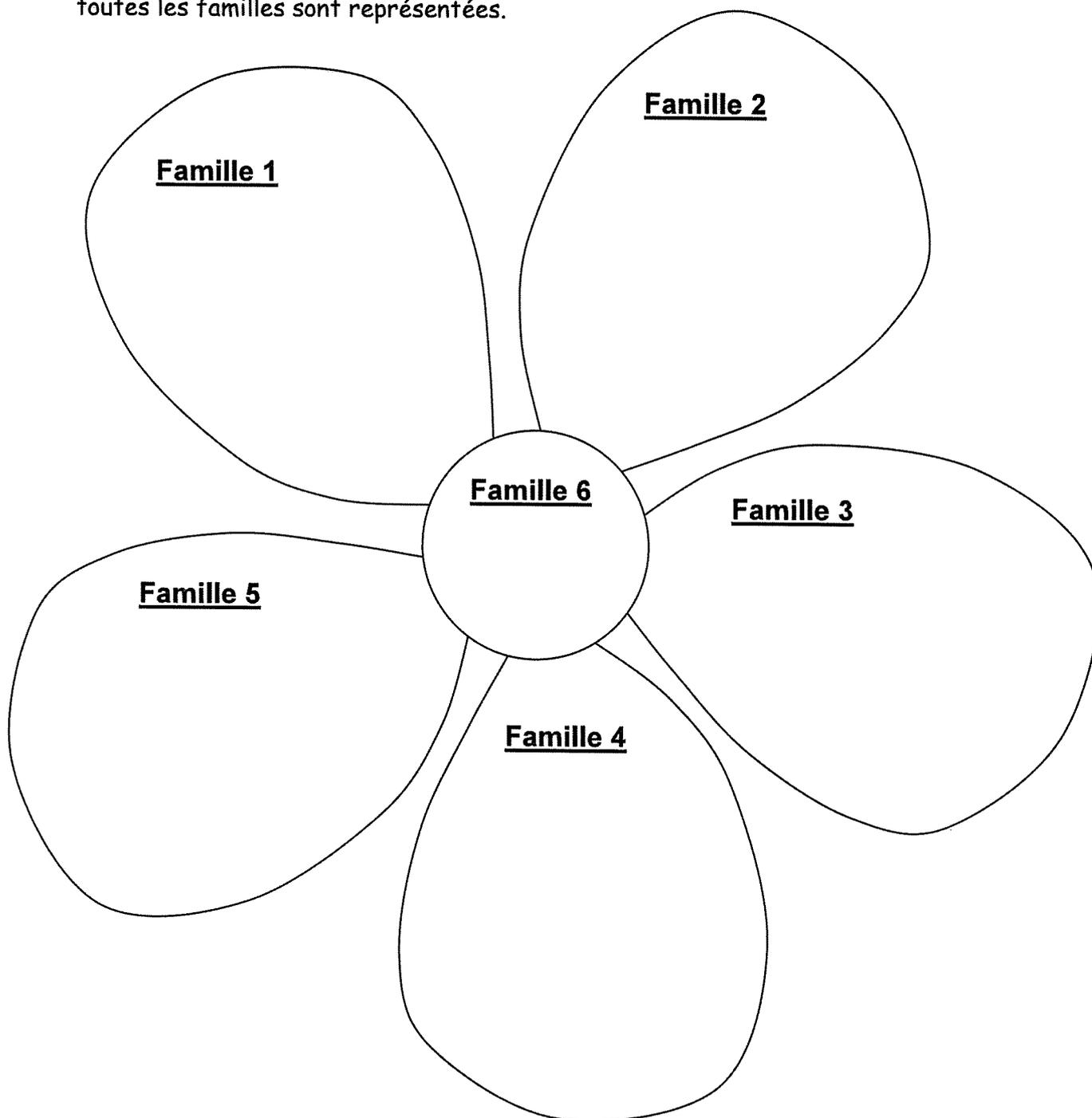
Choisis les aliments que tu veux manger au cours d'une journée (midi et soir) et colle-les sur une feuille en séparant ceux du midi et ceux du soir.



Mon repas du midi : le déjeuner

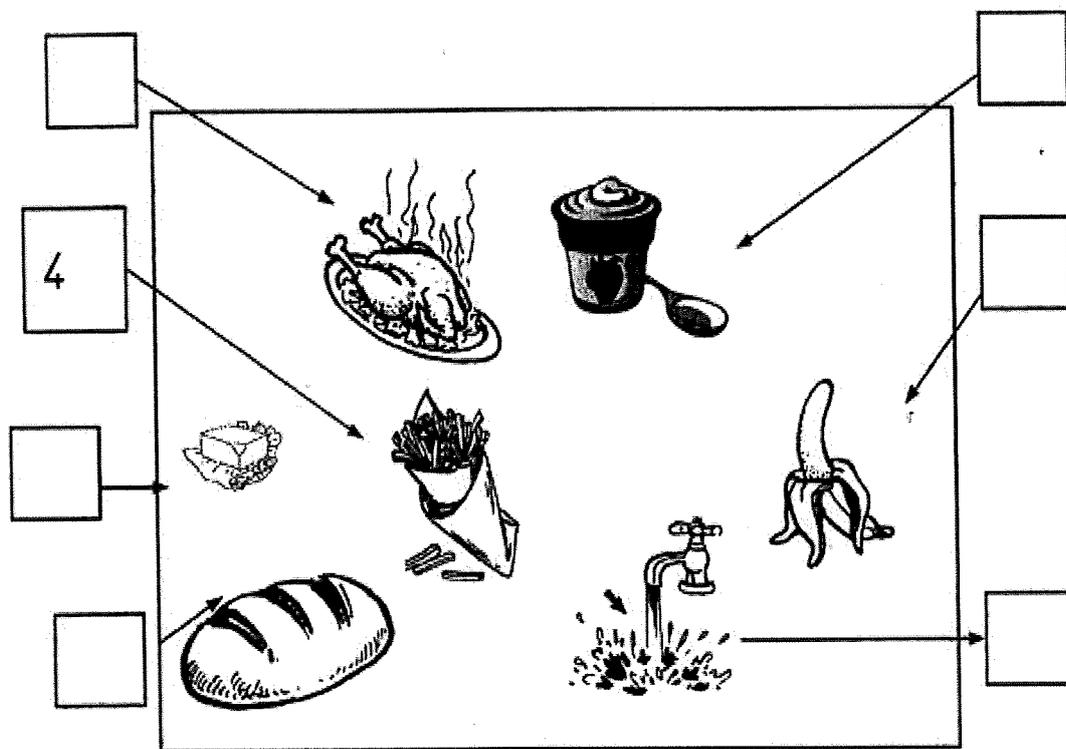
Mon repas du soir : le dîner

Ecris le nom des aliments que tu as décidé de manger dans la marguerite et vérifie si toutes les familles sont représentées.



| | |
|--|------------------|
| | Famille 7 |
|--|------------------|

Est-ce que le plateau de Nicole respecte les règles de la diététique ?

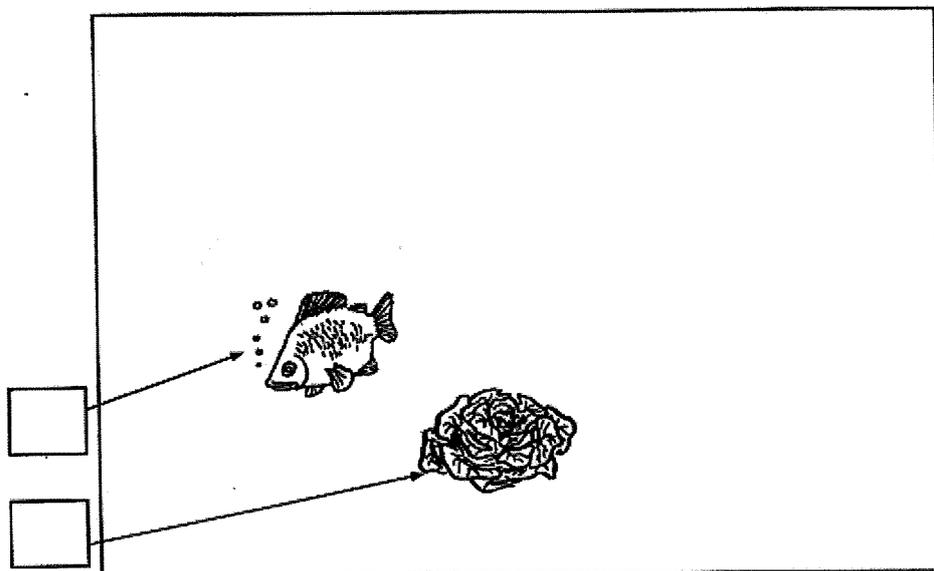


| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | X | | |

Une règle à respecter :

Manger à chaque repas un aliment de chaque famille.

Complète le tableau de Léa afin « d'équilibrer » son menu. Fais des dessins.



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

Une règle à respecter :

Manger à chaque repas un aliment de chaque famille.

Recherche chaque mot dans la grille et colorie au crayon de couleur.
Chaque mot doit être colorié avec une couleur différente.



ALIMENT
BOISSON
DEJEUNER
DINER
EQUILIBRE
FRUITS
GOUTER
GRAS
LAITAGES
LEGUMES
MANGER
OEUFS
POISSON
SALE
SUCRE
VIANDE

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| G | R | A | S | S | A | L | E | A | D | I | G | Q |
| E | Z | E | U | R | U | J | B | F | X | M | J | I |
| Q | D | P | C | D | F | F | O | P | D | A | A | L |
| U | I | C | R | T | A | L | I | M | E | N | T | E |
| I | N | P | E | D | T | O | S | T | J | G | G | G |
| L | E | F | R | U | I | T | S | P | E | E | A | U |
| I | R | P | O | I | S | S | O | N | U | R | X | M |
| B | G | O | U | T | E | R | N | T | N | O | G | E |
| R | X | V | I | A | N | D | E | O | E | U | F | S |
| E | L | A | I | T | A | G | E | S | R | P | M | D |

