



CHEMIN FAISAN
Jeudi 15 Février 2018

Aujourd'hui, nous allons travailler avec Alysson pour notre première animation sur : **l'Alimentation.**

Nous commençons par établir une liste au tableau de ce que représente le mot « ALIMENTATION » pour nous: manger, santé, fromage, céréales, poisson, boisson... Alysson souligne que les aliments peuvent se « ranger » par famille.

Pour étudier cette notion on fait « le loto des aliments ». On forme des groupes et distribue les cartons pour pouvoir répertorier les différentes catégories des aliments.

- Produits laitiers
- Produits de la mer
- Fruits
- Légumes
- Féculents
- Produits gras et sucrés
- Viandes



Constituer des catégories d'aliments va nous aider à faire des **REPAS EQUILIBRES**

On donne une petite idée de repas équilibré. (notion qui sera développée dans une prochaine animation)

On va maintenant faire la différence entre:

- Les produits bruts (fruits, légumes, œufs)
- Les produits transformés (soupe, pain)
- Les produits hyper transformés (bonbons, barres chocolatées...)

On souligne que les meilleurs pour notre santé sont les produits bruts !

On range ensuite les aliments que nous avons apportés dans une de ces catégories.

Puis on joue à « Devine tête »; chacun va devoir faire deviner à ses camarades un aliment en réinvestissant le vocabulaire que l'on vient d'apprendre. (laitage, féculent, fruit, légume.... / produit brut, transformé, hyper transformé...)

Enfin, on va distinguer les aliments qui proviennent d'un ANIMAL de ceux qui proviennent d'un VEGETAL.

Et pour terminer on fixe toutes ces notions par une petite fiche écrite.