

Mars 2020

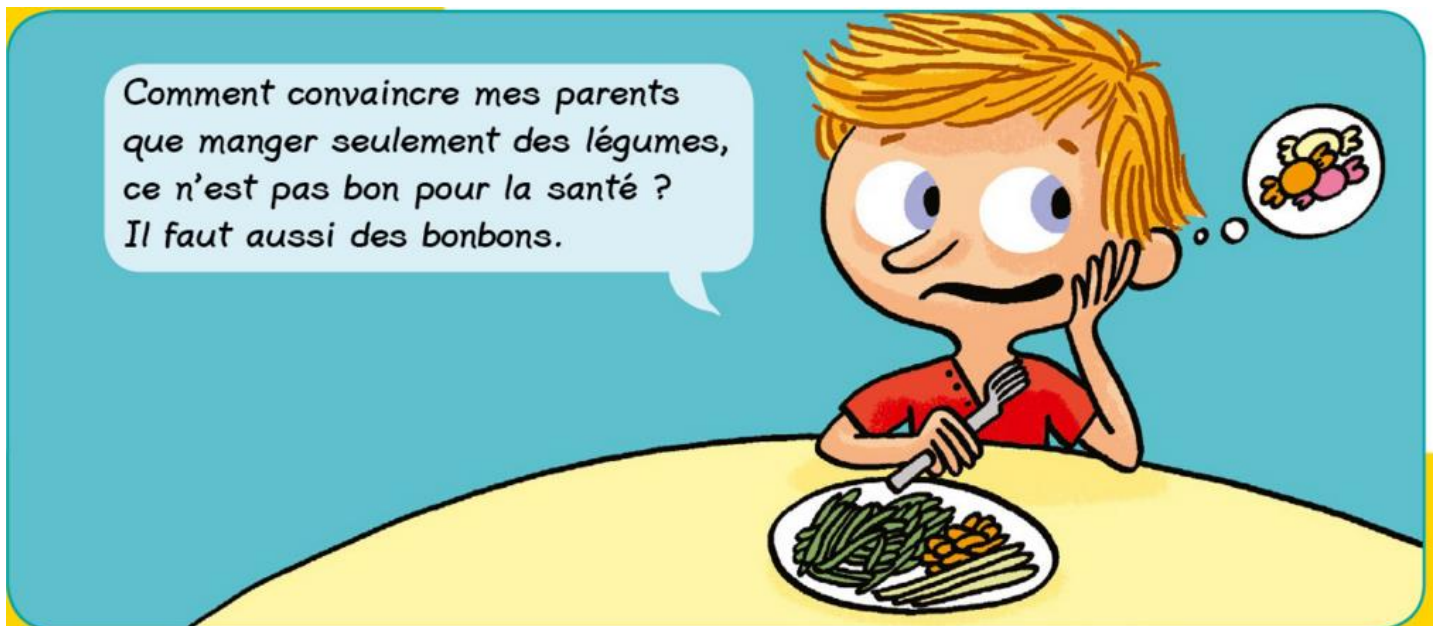
Nom:EB4: N°...

Sciences

Mangeons équilibré

N.B : Si vous avez le manuel et le cahier d'activités, n'imprimez pas cette fiche.

A- Lis le document ci-dessous puis formule une problématique ou une question scientifique simple.



B- Propose une ou des hypothèses pour répondre à la question posée.

(Ecris tes réponses sur ton cahier de sciences)

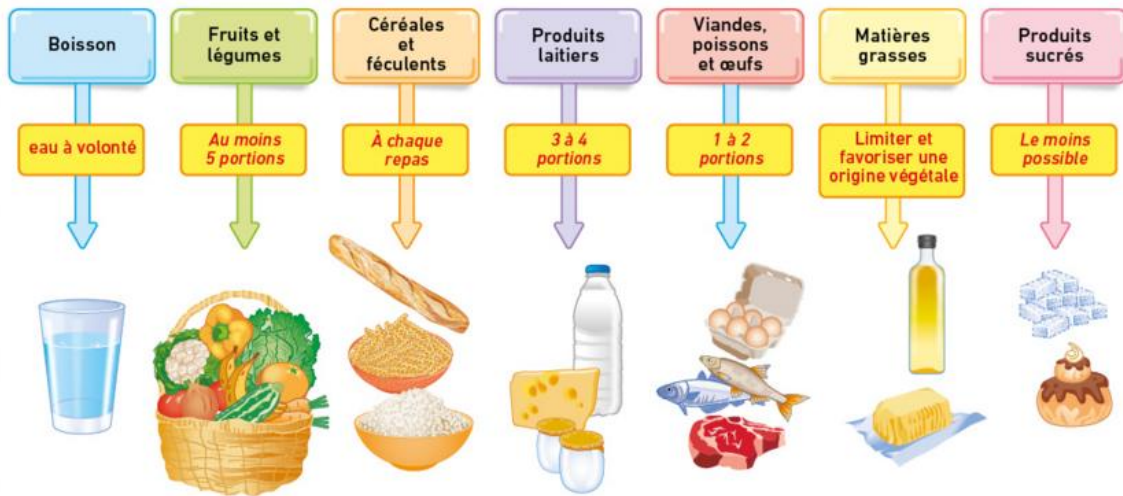
C- Observe la vidéo « Manger bien, oui mais comment ? » sur le lien suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=xdjVilELINA>

D- Lis les documents 1 et 2 du livre p.68-69.

Je cherche, je réalise

On classe les **aliments** en sept groupes. Pour chacun, les professionnels de santé conseillent un nombre de portions ou une quantité par jour. La taille des portions dépend de notre âge.



DOC 1 Quelques recommandations nutritionnelles

Notre **alimentation** permet de couvrir nos besoins en énergie. Ces besoins dépendent de l'âge, de l'**activité physique**. À âge égal, ces besoins sont très variables d'un enfant à l'autre et même d'un jour à l'autre.

Manger équilibré ne suffit pas, l'activité physique est essentielle. La **sédentarité** pose de graves problèmes de santé. Les jeux de plein air, le sport, se déplacer à pied, prendre l'escalier permettent de maintenir en bonne santé notre corps. On recommande au moins 60 minutes d'activité physique par jour.



DOC 2 Les besoins en énergie

E- Réponds aux questions d'activités p.69 sur le cahier de sciences :

Activités

- Pour chaque catégorie (**doc. 1**), nomme un aliment correspondant.
- Émets une hypothèse pour expliquer la variation des besoins en énergie (**doc. 2**).



Je conclus

Explique les caractéristiques d'une alimentation équilibrée.

VOCABULAIRE

● **une activité physique** : mouvements du corps qui font dépenser plus d'énergie à notre organisme que lorsqu'il est au repos.

● **la sédentarité** : activité physique très insuffisante ou absente (assis devant un écran, repos...).

F- Lis le document ci-dessous et réponds à la question dans l'encadré vert.

Je relie mes connaissances à des questions de santé



Réalise un déjeuner équilibré à partir de photographies ou de dessins d'aliments. Tu peux t'aider du doc. 1 pour choisir les aliments. N'oublie pas la boisson !



DOC 3 Composer un déjeuner équilibré

G- Travaille la p. 36 du cahier d'activités

Une alimentation équilibrée

1 Au menu du jour...

Voici **trois conseils précieux** pour une **alimentation équilibrée** :

- Un menu équilibré contient des aliments de chaque famille.
- Les matières grasses et les aliments sucrés doivent être présents en petite quantité.
- La prise de nourriture se fait au moment des repas et non à n'importe quel moment de la journée.



Un menu de la cantine	Un menu équilibré inventé	Un menu déséquilibré inventé
.....
Menu équilibré ? Oui / Non car	Menu équilibré ? Oui / Non car	Menu équilibré ? Oui / Non car

- Remplis le tableau avec ~~un menu de la cantine~~, un menu que tu inventes et qui est équilibré, un menu que tu inventes et qui est déséquilibré.
- Pour chaque menu, explique dans le tableau pourquoi il est équilibré ou déséquilibré.