

Atelier alimentation N°6 : "Les familles d'aliments et la pyramide alimentaire"

Atelier réalisé par Anne-Lise Dubois, coordonnatrice régionale au sein de l'Association de Cardiologie de Bretagne

- Objectifs :
 - Connaître les sept familles d'aliments
 - Savoir classer les aliments en famille
- Durée de l'atelier :
 - 1h30
- Public cible :
 - Du CP au CM2
- Matériel :
 - 1 Feuille blanche par groupe
 - 1 Feuille support N°3 étiquettes aliments (en format A4) à découper et à distribuer dans chaque groupe
 - 1 Fiche support N°3 étiquettes aliments (en format A3) à découper et à afficher au tableau
 - 1 Fiche support N°1 pyramide alimentaire FFC en format A3
 - 1 Fiche support N°2 pyramide alimentaire vierge FFC en format A3

➤ Déroulement :

1^{ère} étape : consignes

- Répartir les élèves en petits groupes (6 personnes max/groupe)
- Distribuer à chaque groupe la fiche support N°3 en format A4 (à découper par aliment)
- Ecrire la question suivante au tableau : *"Comment peut-on classer ces aliments ?"*

2^{ème} étape : Travail en groupe 20'

- Chaque groupe tente de regrouper et classer de manière libre et selon ses critères les aliments de la planche.

Consignes : Découper et trier les images d'aliments en familles. Attention, il faut faire un classement qui convient à tout le monde. Donc il ne s'agit pas de trier les aliments selon ses goûts. Il faut trouver des points communs aux aliments, mettre ensemble les aliments qui se ressemblent.

- Circuler dans les groupes pour guider en aidant les élèves à écarter certains classements pour arriver à un classement qui convient à tout le monde.

Réponses attendues: Les élèves pourront classer les aliments de différentes manières (cru/cuit; sucré/salé; origine végétale/animale; entrée/plat/dessert...). Le classement est libre à ce stade de l'atelier.

Étape 3 : Mise en commun et classement définitif 15'

- Proposer à un des groupes de venir classer les étiquettes des aliments en expliquant ce classement. Le groupe désigné va au tableau et place les étiquettes comme cela a été décidé dans le groupe. Ce classement est discuté par toute la classe. Les autres groupes font leurs propositions.

Étape 4 : Présentation de la pyramide 15'

- L'enseignant affiche la pyramide au tableau et explique le classement des aliments en 7 familles.



Il explique les 7 familles d'aliments :

- Eau
- Féculents/céréales (glucides)
- Fruits et légumes (vitamines et fibres)
- Produits laitiers
- Viande poissons et œufs (protéines)
- Matières grasses (lipides)
- Produits sucrés

- L'enseignement pose la question suivante :
"A votre avis, pourquoi présente-t-on les aliments sous forme de pyramide ? Toutes les cases font-elles la même taille et pourquoi ?"

Réponses attendues : Certains aliments doivent être consommés en plus petites quantités, voilà pourquoi ils sont dans des cases plus petites. Plus on monte au sommet de la pyramide, moins les aliments doivent être consommés.

Selon les réponses données, expliquer qu'aucun aliment n'est mauvais pour la santé, ni interdit, mais que les médecins recommandent d'avoir une alimentation variée.

Étape 5 : Les aliments sur la pyramide vierge 15'

- L'enseignant affiche la pyramide des aliments vierge au tableau
- Proposer à un membre de chaque groupe de venir coller une étiquette d'un aliment sur la pyramide vierge. Chaque groupe colle une étiquette à son tour sur la pyramide jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'étiquettes.
- L'enseignant corrige avec le reste des groupes les réponses au fur et à mesure et donne également les conseils sur certains aliments qui peuvent poser problèmes comme le hamburger ou les corn flakes.