



Compréhension orale

Regarde le document suivant sur Youtube (avec un adulte pour t'aider si possible)

<https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1lbvk>

QUESTIONS DE COMPREHENSION GLOBALE :

A ton avis :

- ⇒ Qui parle ? *Une présentatrice, une dame...*
- ⇒ A qui ? *A tout le monde, à nous*
- ⇒ De quoi ? *De l'équilibre alimentaire, de ce qu'on doit mettre dans notre assiette pour être en bonne santé*
- ⇒ Pourquoi ? *Pour améliorer la manière dont on se nourrit*

QUESTIONS DE COMPREHENSION DETAILLEE :

Réponds aux questions suivantes en regardant une deuxième fois la vidéo et en la mettant en pause pour te permettre de noter les réponses.

Qu'as-tu retenu de la question : Pourquoi mange-t-on ?

Nous mangeons parce que d'un côté nous dépensons de l'énergie et de l'autre nous devons apporter de l'énergie grâce à l'alimentation pour compenser ces dépenses. (compenser = équilibrer)

Nous mangeons pour satisfaire nos besoins en eau, protéines, fibres, lipides, vitamines, minéraux, ...

Nous mangeons aussi pour nous faire plaisir !

Est-ce qu'on a tous les mêmes besoins en matière d'alimentation ? Essaie de te rappeler certains facteurs qui font que l'on a besoin d'une alimentation différente.

Le sexe, l'âge, l'activité physique, l'état physiologique (par exemple la croissance)

Qu'est-ce que le bon équilibre alimentaire ?

C'est du bon sens et 4 grands réflexes : variété et diversité, quantités raisonnables, manger dans de bonnes conditions, bouger !!

Voici les 4 bons réflexes à avoir. Explique-les et donne au moins un exemple personnel pour chaque.

Variété et diversité :

Manger de tout. Puiser chaque jour dans les 7 grandes familles d'aliments en variant les choix au sein d'une même famille et en diversifiant les modes de préparation (à la poêle, à la vapeur, à l'étuvée, ...). L'aliment parfait n'existe pas.

Quantités raisonnables :

On peut manger de tout, selon ses besoins, mais en privilégiant certaines familles d'aliments. Si on fait des excès, on peut se rattraper en diminuant les quantités, en mangeant d'autres aliments et en faisant plus d'activités physiques.

Manger dans de bonnes conditions :

Le repas doit être un moment de partage et de convivialité ! Lorsqu'on partage un repas, on mange plus lentement et notre cerveau peut nous envoyer des signaux pour nous dire que nous n'avons plus faim (c'est le sentiment de satiété = se sentir rassasié)

Bouger :

C'est très important ! Il faut essayer de faire au moins 10.000 pas par jour !

Vocabulaire

EN REPLAÇANT LES LETTRES DANS LE BON ORDRE, RETROUVE CERTAINS MOTS QUI SONT EN ITALIQUE DANS LE TEXTE !

EECSX : EXCES

S'CEOORRTY : S'OCTROYER

AABDDEEHIMOR : HEBDOMADAIRE

AEIMNRUX : MINERAUX

AEIIMNTV : VITAMINE

TROUVE MAINTENANT LA DEFINITION DE CES MOTS ET ECRIT LE MOT CORRECTEMENT !

Des éléments chimiques qui sont apportés par l'alimentation pour rester en bonne santé :
MINERAUX

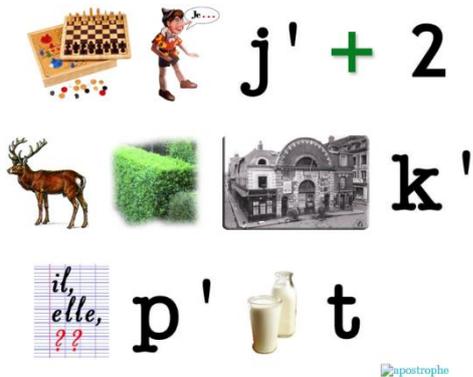
Ce qui dépasse la mesure normale : EXCES

Substance, en petite quantité, indispensable au bon fonctionnement du corps : VITAMINE

Qui a lieu toutes les semaines : HEBDOMADAIRE

S'accorder quelque chose à soi-même : S'OCTROYER

POURRAS-TU RESOUDRE CE REBUS QUI EVOQUE LA PREMIERE PRIORITE ?



Jeux Mens j' plus deux cerf haies halles k'on p lait t'

RETROUVE LE MOT MANQUANT DANS LA GRILLE :

- 1) Repas du soir.
- 2) Famille de plante donnant des grains secs riches en protéines. Indice : VVPOLAV
- 3) On peut me retrouver dans la viande mais également dans les légumineuses. Indice : ça commence par P.
- 4) Famille de plantes cultivées principalement pour leurs graines. Leur consommation est indispensable pour garantir nos besoins énergétiques. Indice : 1^{ère} priorité.
- 5) Animal procurant de la viande rouge. Indice : Il y a un E dans l'O.
- 6) On en retrouve dans le beurre ou les fruits secs. Indice : ça commence par un L
- 7) Aliments d'origine végétale riches en amidon. Indice : troisième étage de la pyramide.

					1	D	I	N	E	R			
	2	L	E	G	U	M	I	N	E	U	S	E	
				3	P	R	O	T	E	I	N	E	S
	4	C	E	R	E	A	L	E	S				
					5	B	O	E	U	F			
					6	L	I	P	I	D	E	S	
7	F	E	C	U	L	E	N	T	S				

Production orale

EXERCICE D'ARGUMENTATION

Lequel de ces menus semble le plus respecter la nouvelle pyramide alimentaire ?

Pourquoi ?

Discutez-en d'abord par deux et retenez vos 5 meilleurs arguments, puis par 4 et ensemble retenez vos 3 meilleurs arguments et enfin en groupe classe et comparez vos arguments tous ensemble.

- **Menu 1 :**
 - Petit-déjeuner : 3 Tartines de pain de seigle au beurre – 1 jus d'orange frais – 1 banane
 - Déjeuner : Poêlée de champignons – Pommes de terre – Filet de poulet fermier à la crème
 - Souper : Salade (laitue - tomates - concombre – noix) – salade de fruits (pomme – fraise – kiwi)
- **Menu 2 :**
 - Petit-déjeuner : Bol de céréales avec du lait – 1 jus d'ananas frais – 1 tartine de pain blanc au fromage
 - Déjeuner : Potage d'asperges – Lasagne bolognaise
 - Souper : Couscous de légumes (carottes – pois chiches – courgettes – tomates – oignons – raisins secs)

Le coin « culture »

D'OU VIENNENT CES ALIMENTS ?

La plupart des aliments que nous consommons régulièrement n'ont pas toujours été présents dans nos régions. Tout au long de l'Histoire, un peu partout dans le monde, des humains se sont mis à sélectionner des plantes et à les cultiver pour pouvoir s'alimenter. Pommes de terre, riz, bananes, ananas, aubergine, tomates, ... autant d'aliments qui font partie intégrante de notre quotidien mais sont-ils tous originaires de chez nous ? Réponds au Vrai ou Faux suivant pour tester tes connaissances sur la culture des aliments !

En Belgique, les tomates se cultivent en plein air en hiver.	F
Le Cacao, nécessaire à la fabrication du chocolat, pousse principalement autour de l'équateur.	V
Au Moyen-âge, les habitants de nos régions mangeaient déjà des pommes de terre.	F
Le sucre de canne peut être produit en Belgique.	F
Le café et le thé proviennent tous les deux des feuilles d'un arbre.	V

Réponses :

- a) Faux, elles peuvent se cultiver sous serres chauffées en hiver (très grosse empreinte écologique) mais pas en plein air. Le laps de temps pour cultiver des tomates en plein air en Belgique est l'été.
- b) Vrai, la culture du cacao s'effectue sous ces latitudes. Principalement en Afrique, Amérique du sud mais aussi en Asie.
- c) Faux, la pomme de terre est originaire des Andes (montagnes d'Amérique du Sud). Elle fût importée en Europe après la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb.
- d) Faux. On peut produire du sucre en Belgique mais à partir de la betterave. Le sucre de canne est lui produit grâce à la canne à sucre qui ne pousse pas dans nos régions.
- e) Le café et le thé proviennent tous les deux d'arbustes. Le café est obtenu grâce aux graines du caféier alors que le thé provient des feuilles du théier.

Le coin du scientifique

COLORIE TON CHOU/CELERI !

Que peux-tu observer ? Cela est-il en accord avec tes prédictions ? A quel phénomène peux-tu relier ce résultat ?

Réponse : les feuilles de céleri se colorent. Le colorant s'est donc déplacé du gobelet jusqu'aux feuilles par des petits tubes qu'on appelle capillaires. Ce phénomène par lequel l'eau se met à monter dans la plante des racines vers les feuilles se nomme la capillarité. C'est cela qui permet aux plantes d'absorber l'eau dans le sol et d'y puiser des minéraux essentiels à leur croissance.