

Une animation

OMCA

LE GUIDE de l'animateur

Exemple : [À quoi servent les aliments ?]

Concept principal : aliments, fonctions vitales, nutrition, alimentation.

Réseau conceptuel : cellules, muscles, os, énergie.

Objectifs de l'animation

- Faire découvrir l'alimentation et la nutrition.
- Faire découvrir différentes classifications des aliments (constituants alimentaires), leur rôle essentiel pour assurer les fonctions vitales et appréhender les besoins énergétiques liés à nos diverses activités.

Déroulement de l'activité

À partir du jeu de cartes d'aliments l'apprenant est invité :

- à repérer ce qu'il connaît, ce qu'il ne connaît pas encore... et à le découvrir.
- à classer en fonction de toutes sortes de critères :
 - La couleur, la forme,...
 - Animal, végétal, [...]

Exemples d'aliments : ...viande de bœuf, viande de poulet, poissons, [...]

En fonction du niveau des apprenants ce classement pourra porter sur :

- **macronutriments** : lipides, glucides, protéides, calcium ;
- **micronutriments** : fer, iode, magnésium, vitamines, calcium, etc.

Chaque groupe d'apprenants doit proposer un menu "**équilibré**" à partir des classifications établies précédemment en utilisant les cartes et en faisant appel à leur expérience de tous les jours. [...]

Les apprenants doivent énumérer [...] par un jeu de questions / réponses avec l'animateur [...].

Que se passe-t-il ?

[c'est le moment de mise en perspective des découvertes réalisées lors des manipulations...]

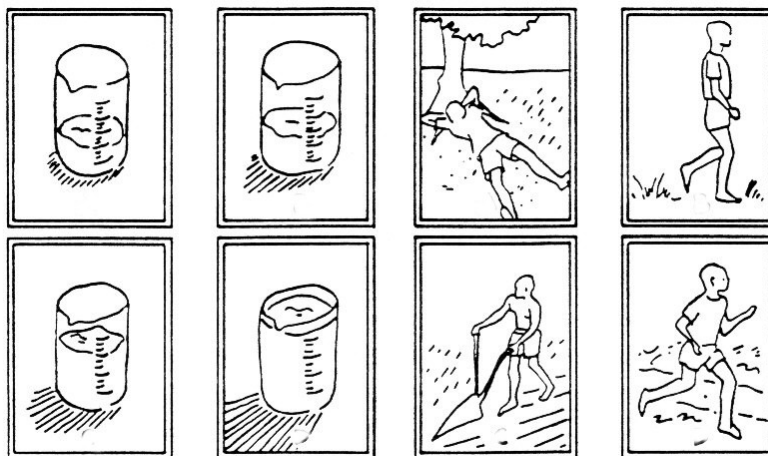
(le commentaire des apprenants d'abord)

Se nourrir permet de :

- satisfaire nos besoins biologiques,
- procurer un plaisir gustatif,
- répondre à un acte culturel et social.

Les besoins biologiques de l'organisme :

- besoins en énergie : l'organisme dépense [...] .
- besoins en matières : nous rejetons constamment des déchets [...] .
- besoins en matériaux : l'organisme en a besoin pour fabriquer de nouveaux [...].



*Mettre en relation les apports de "matériaux"
avec les dépenses d'énergie de l'activité correspondante.*

Classification des aliments.

Les aliments peuvent être classés en sept groupes selon leurs constituants principaux et le (ou les) rôle(s) qu'ils jouent dans notre organisme (se reporter à l'encadré ci-après).

Groupes d'aliments	Composant principal	Rôles
Lait et produits laitiers	Ce sont nos sources de calcium	Construction des os, des dents
Viandes, poissons, œufs	[...]	[...]
Fruits et légumes	[...]	[...]
Céréales et féculents	[...]	[...]
Matières grasses	[...]	[...]
Sucres et produits sucrés	[...]	[...]
Boissons	[...]	[...]

La distinction entre aliments d'origine animale et végétale n'est pas forcément facile [...].

Les fonctions et le rôle des aliments.

Les aliments constituent une sorte de carburant [...].

D'autres matériaux comme le calcium et les sels minéraux sont nécessaires [...].

Les besoins en aliment d'une personne dépendent de son activité[...].

Reformulation-évaluation

Demander aux apprenants de donner des exemples d'aliments qu'ils consomment [...] en leur laissant la liberté de le faire (cuit-cru, sucré-salé, origine animale-origine végétale) [...].