



055 De quel groupe appartient chaque aliment ?

Classer les aliments en fonction du groupe alimentaire auxquels ils appartiennent

Introduction à la session

Présenter la méthode de classification des aliments « Choose my plate » (Voir plus d'informations sur <https://www.choosemyplate.gov>). Disposer les aliments Miniland, nommer chaque aliment et dire à quel groupe d'aliments il appartient : ces derniers sont les Fruits, les Légumes, les Protéines, les Céréales et les Produits laitiers.

Jeu avec le produit Miniland

Imprimer et découper les cartes. Les placer sur la table, tournées face cachée. Chaque enfant prend une carte, la regarde, la plie et la conserve, chercher l'aliment Miniland qui correspond à l'image. Montrer l'aliment Miniland au reste du groupe. Nous jouons à identifier à quel groupe appartient chaque aliment. Celui qui sait à quel groupe il appartient, met une gommette autocollante de la couleur qui correspond (Fruits - rouge, légumes - vert, Protéines - violet, Céréales - orange, Produits laitiers - bleu), en fonction du groupe auquel appartient l'aliment. Ensuite, on retourne les cartes et on vérifie si l'on a réussi.



Jeu numérique

À la fin, jouer avec le jeu numérique pour renforcer les contenus. Le jeu consiste à classer et à identifier à quel groupe appartient chaque aliment. Dans un premier temps, le cuisinier nous donne trois petits conseils sur l'alimentation. 1er conseil : diminuer la consommation de sucre, de sel et de graisses. 2ème conseil : faire 60 minutes d'exercice par jour. 3ème conseil : boire beaucoup de liquides tous les jours. Le jeu consiste à faire glisser l'aliment dans la partie de l'assiette, en fonction du groupe auquel il correspond. Il convient de classer 16 aliments au total.



Contenus Éduca fs

Sciences naturelles

- Identifier certains aliments de base, les classer et connaître leur fréquence de consommation recommandée.

Langage

- Vocabulaire lié aux aliments et aux nutriments.

TIC

Utilisation de l'environnement numérique.



Matériel Miniland compatible

- Ref. 30582 Légumes
- Ref. 30581 Fruits
- Ref. 30583 Pâtisserie
- Ref. 30765 Petit panier de fruits
- Ref. 30766 Petit panier de fruits
- Ref. 30811 Fruits, légumes et fruits secs
- Ref. 30584 Charcuterie
- Ref. 30585 Fast-food
- Ref. 30592 Assortiment d'aliments emballés
- Ref. 30596 Assortiment d'aliments emballés
- Ref. 30815 Assortiment Fast-food

Éducation plurilingue

Vocabulaire des groupes d'aliments en anglais.



Âge
5-9 ans.



Thématique
Alimentation
Nutrition