

- Fiches ressources
 - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

1. Le capital calcique

Objectif : Comprendre à quoi sert le calcium dans l'organisme. Comprendre la notion de capital calcique. Savoir comment le constituer et l'entretenir.

Déroulement : Réponse en commun aux deux questions posées. À partir des réponses, construction d'un arbre décisionnel pour montrer les conséquences de l'alimentation sur le corps.

Public concerné : Cycle II et III

Contenu de la séance :

- Construction d'un arbre décisionnel : à partir des deux questions suivantes, construire avec les élèves un arbre décisionnel pour mettre en évidence la nécessité d'apporter suffisamment de calcium à son corps.
 - Que risque-t-on si on n'a pas assez de calcium ?
 - Combien de produits laitiers faut-il consommer chaque jour ?

2 à 3 produits laitiers → Calcium → os bien minéralisé → os solides pour toute la vie.

Pas de produits laitiers ou 1 produit laitier → Manque de calcium → mauvaise minéralisation → os fragiles → peu de réserves en calcium → os fragiles → ostéoporose.

À voir avec l'infographiste : monter un arbre décisionnel qui sera laissé en blanc pour la fiche élèves.

2. Les sources de calcium

Objectif : Savoir où trouver dans son alimentation les sources de calcium nécessaires.

Déroulement : Travail avec toute la classe en partant des quatre questions préliminaires. Travail individuel sur un quizz. Mise en commun puis travail en groupe sur les menus à compléter.

Public concerné : Cycle II et cycle III

Contenu de la séance :

- Questions préliminaires

Dans quels aliments trouve-t-on du calcium ?

À quoi sert le calcium ?

Quels produits laitiers aimez-vous ?

Comment faire pour avoir suffisamment de calcium si on ne mange pas de produits laitiers ?

- Quizz

Le calcium est indispensable pour :

La solidité des os.

Le développement des muscles.

Avoir une bonne vue.

On trouve le calcium principalement dans :

Les fruits et légumes.

Les produits laitiers.

La viande.

Il faut manger chaque jour :

Seulement une part de fromage.

Un produit laitier à chaque repas.

Quelques biscuits contenant un peu de lait.

Les fromages les plus riches en calcium sont :

Les fromages fondus (Vache qui rit).

Les fromages à pâte pressée (Beaufort, Comté, gruyère).

Les fromages de chèvre/

Si on ne mange pas de produits laitiers, on peut trouver du calcium dans :

Un litre d'eau riche en calcium.

Beaucoup d'épinards.

Beaucoup de jus de fruits.

- Compléter les menus en ajoutant ce qu'il faut pour que l'apport en calcium soit correct. Suivant le niveau des élèves, on peut donner une liste indicative :

Lait, yaourt, fromage, fromage blanc, fromage dans le plat, eau calcique.

Les éléments peuvent être mis plusieurs fois dans le tableau.

	Particularité	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Augustin		Céréales, Orange Lait	Œufs, pâtes, épinards à la crème, pomme, fromage	5 petits- beurre, abricots, Yaourt	Soupe de légumes, quiche, fromage dans le plat
Arthur		Biscottes avec confiture, compote de pommes Fromage blanc	Salade de haricots verts, harengs, pommes de terre, yaourt	Pain, raisin, fromage	Gratin d'endives avec du jambon, riz, fromage dans le plat
Lucile	Intolérante au lactose*	Pain, miel, jus d'orange comté	Lentilles, lieu noir avec tomates poêlées, pain, eau calcique	Pain d'épices, compote de pommes, eau calcique	Tarte aux poireaux, Emmental dans le plat, salade de mâche, pommes de terre rissolées, eau calcique
Oscar	Allergique aux protéines de lait	Pain, confiture, pomme, eau calcique	Taboulé, steak, courgettes à l'ail, pain, eau calcique	Pain avec carrés de chocolat, jus d'orange, eau calcique	Riz cantonais, choux, pommes au four, eau calcique

* Les personnes intolérantes au lactose peuvent manger du comté et de l'emmental. Il existe du lait sans lactose, plus onéreux.

✓ **Fiches élèves**

1. Le capital calcique

À partir des réponses aux deux questions suivantes, nous allons construire ensemble un schéma montrant les conséquences d'une bonne consommation ou d'un manque de calcium.

Que risque-t-on si on n'a pas assez de calcium ?

Combien de produits laitiers faut-il consommer chaque jour ?

----- → ----- → ----- → -----

----- → ----- → ----- → ----- →
----- → ----- → -----

2. Les sources de calcium

Dans quels aliments trouve-t-on du calcium ?

À quoi sert le calcium

Quels produits laitiers aimez-vous ?

Comment faire pour avoir suffisamment de calcium si on ne mange pas de produits laitiers ?

○ **Quizz**

Le calcium est indispensable pour :

La solidité des os.

Le développement des muscles.

Avoir une bonne vue.

On trouve le calcium principalement dans :

Les fruits et légumes.

Les produits laitiers.

La viande.

Il fait manger chaque jour :

Seulement une part de fromage.

Un produit laitier à chaque repas.

Quelques biscuits contenant un peu de lait.

Les fromages les plus riches en calcium sont :

Les fromages fondus (Vache qui rit).

Les fromages à pâte pressée (Beaufort, Comté, gruyère).

Les fromages de chèvre.

Si on ne mange pas de produits laitiers, on peut trouver du calcium dans :

Un litre d'eau riche en calcium.

Beaucoup d'épinards.

Beaucoup de jus de fruits.

- Complète les menus en ajoutant ce qu'il faut pour que l'apport en calcium soit correct. Tu peux t'aider de la liste suivante :

Lait, yaourt, fromage, fromage blanc, fromage dans le plat, eau calcique.

Les éléments peuvent être mis plusieurs fois dans le tableau.

	Particularité	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Augustin		Céréales, Orange	Œufs, pâtes, épinards à la crème, pomme	5 petits- beurre, abricots	Soupe de légumes, quiche,
Arthur		Biscottes avec confiture, compote de pommes	Salade de haricots verts, harengs, pommes de terre	Pain, raisin	Gratin d'endives avec du jambon, riz,
Lucile	Intolérante au lactose*	Pain, miel, jus d'orange	Lentilles, lieu noir avec tomates poêlées, pain,	Pain d'épices, compote de pommes,	Tarte aux poireaux, salade de mâche, pommes de terre rissolées
Oscar	Allergique aux protéines de lait	Pain, confiture, pomme	Taboulé, steak, courgettes à l'ail, pain	Pain avec carrés de chocolat, jus d'orange	Riz cantonais, choux, pommes au four

* Les personnes intolérantes au lactose peuvent manger du comté et de l'emmental. Il existe du lait sans lactose, plus onéreux.

INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

ADOSEN - Prévention Santé **MGEN**
3 Square Max Hymans - 75015 Paris
adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com