

- **Fiches ressources**
  - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

### 1. Les familles d'aliments et leur importance

**Objectif :** Connaître les familles d'aliments, savoir les nommer, savoir quels aliments en font partie et ce qu'ils apportent.

**Déroulement :** Travail préalable en commun : faire nommer aux enfants différents aliments. Les regrouper par familles, selon ce qui leur semble logique. Nommer ces 6 grandes familles d'aliments.

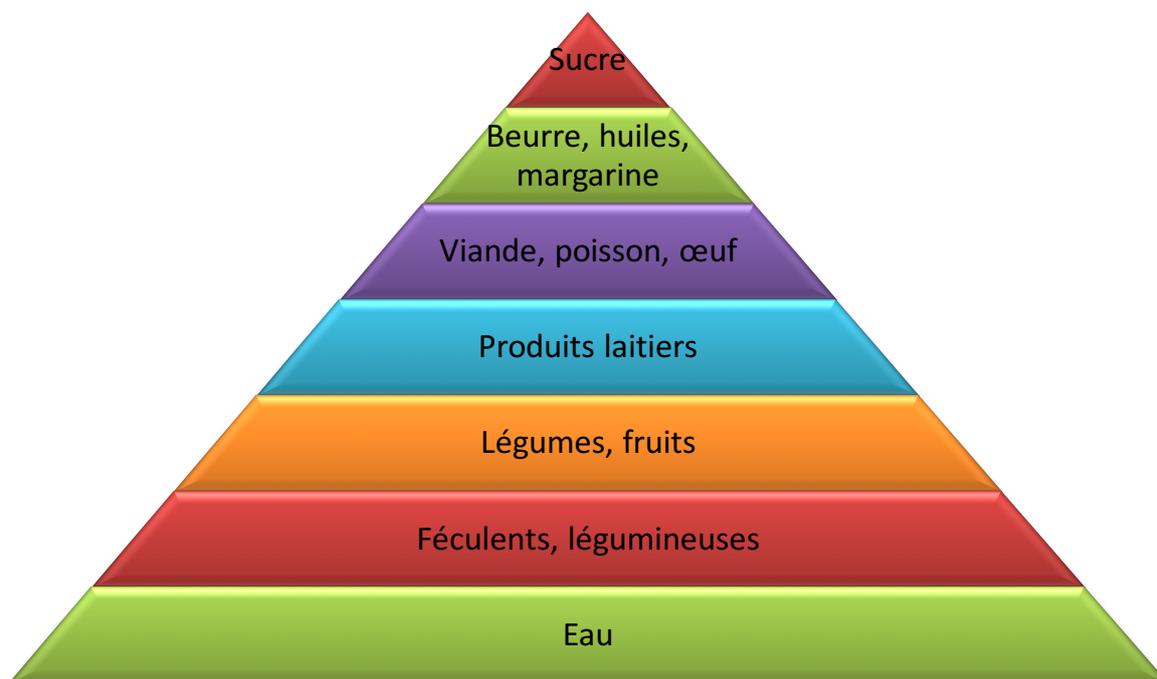
Travail individuel sur la pyramide des familles d'aliments.

Travail en commun pour affiner la connaissance des familles d'aliments en complétant le tableau des familles, de leurs apports et de leur consommation.

**Public concerné :** Cycles II et III

**Contenu de la séance :**

- Pyramide des familles d'aliments selon leur importance dans l'alimentation.



o Les familles d'aliments, leurs apports et leur consommation conseillée

Famille d'aliments	Exemples d'aliments	Apports	Utilité	Fréquence quotidienne
<b>Féculents, légumineuses</b>	Céréales, pain, pommes de terre, haricots secs, lentilles, quinoa, etc.	Amidon Protéines végétales Fibres <b>GLUCIDES</b>	Énergie	À chaque repas
<b>Légumes, fruits</b>	Courgettes, haricots verts, tomates, aubergines, poivrons, brocolis, épinards, salade, mâche, endives, bananes, pommes, poires, fraises, etc.	Vitamines Sucre Fibres <b>GLUCIDES</b>	Vitalité Énergie Bonne santé	Légumes, 2 fois par jour Fruits : 2 à 3 par jour
<b>Produits laitiers</b>	Lait, yaourts, fromage blanc, gruyère, comté, camembert, gouda, emmental, fromage de chèvre, roquefort, etc.	Protéines animales Calcium <b>PROTIDES</b>	Croissance Vitalité	3 fois par jour
<b>Viandes, poissons, œufs</b>	Bœuf, porc, poulet, agneau, veau, canard, dinde, bar, lieu, cabillaud, raie, sole, colin, œufs de poule	Protéines animales Fer <b>PROTIDES</b>	Croissance Vitalité	1 à 2 fois par jour
<b>Beurre, huiles, margarine</b>	Beurre, margarine, huile d'olive, de tournesol, de colza, de noix, de pépins de raisin, d'arachide, etc.	Graisses Vitamines A et E <b>LIPIDES</b>	Énergie Croissance	Avec modération à chaque repas
<b>Sucres</b>	Miel, chocolat, bonbons, confiseries, barbe à papa, nougat, sirop d'érable, sirop d'agave, sucre blanc, sucre de canne, sucre complet, sodas, etc.	Sucre <b>GLUCIDES</b>	Énergie	Très modérément. Juste pour le plaisir
<b>Eau</b>	L'eau est la seule boisson indispensable à l'équilibre alimentaire			1 à 1,5 litre

✓ Fiches élèves

### 1. Les familles d'aliments et leur importance

- Complète la pyramide des familles d'aliments selon leur importance dans l'alimentation.



- Les familles d'aliments, leurs apports et leur consommation conseillée

Complète le tableau suivant.

Famille d'aliments	Exemples d'aliments	Apports	Utilité	Fréquence quotidienne
			Énergie	
			Vitalité Énergie Bonne santé	
			Croissance Vitalité	
			Croissance Vitalité	
			Énergie, croissance	
			Énergie	

**INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES**

ADOSEN - Prévention Santé MGEN  
 3 Square Max Hymans - 75015 Paris  
[adosen@mgen.fr](mailto:adosen@mgen.fr) - [www.adosen-sante.com](http://www.adosen-sante.com)