Cm1

Nom : .....

Date : .....

- Prendre conscience des besoins variables en aliments de l'être humain.
- Apports alimentaires : qualité et quantité.

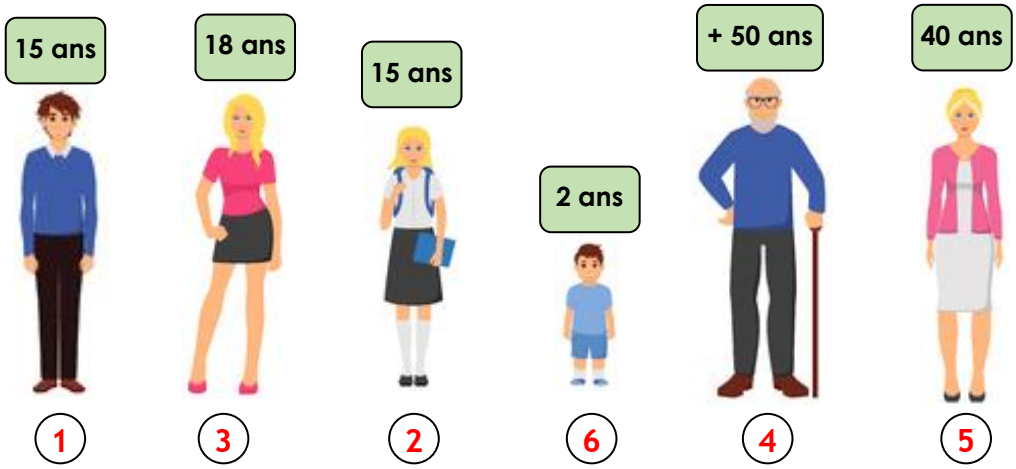
Fiche 5a

Sciences

Corrigé

Bien manger : les besoins de l'organisme

1 **Classe ces personnes de 1 à 6 en fonction de leurs besoins énergétiques : (1 les besoins les + Importants)**



A ton avis, à quel âge le besoin énergétique est-il le plus important ? Pourquoi ?

C'est à l'adolescence car le corps est en pleine construction et ses besoins énergétiques sont plus importants.

2 **Observe les documents 2 et 3 et colorie la bonne case.**

On peut se passer du petit déjeuner. V **F**

Si je me dépense physiquement, J'ai besoin de plus d'énergie. **V** F

Si je ne bouge pas, je n'ai pas besoin de manger. V **F**

Pour être en bonne santé, il faut que les apports énergétiques soient supérieurs aux dépenses énergétiques. V **F**

C'est la nuit que le corps à le plus besoin d'énergie. V **F**

Pour rester en bonne santé, il faut manger équilibré et faire de l'exercice. **V** F

http://www.i-profs.fr/cm1/cm1-fiche-

Nom : .....

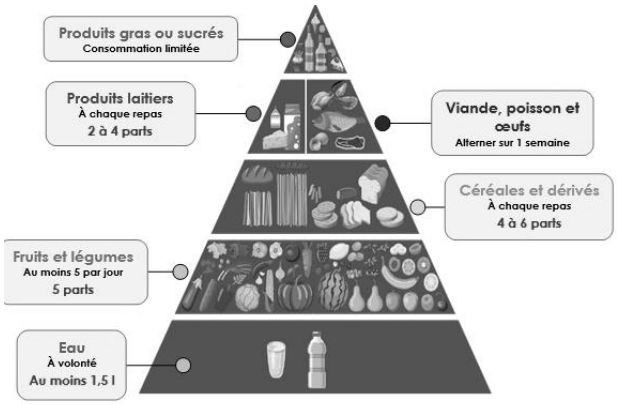
Date : .....

- Prendre conscience des besoins variables en aliments de l'être humain.
- Apports alimentaires : qualité et quantité.

Corrigé

Bien manger : les besoins de l'organisme

3 Observe le document 4 de la leçon et réponds aux questions :



Quels aliments faut-il consommer à chaque repas ?

Féculents, fruits, laitages et légumes.

Que peut-on consommer à volonté ?

De l'eau.

Quels aliments faut-il consommer en quantité limitée ?

Les sucres et les graisses.

En plus d'une alimentation équilibrée, que faut-il faire chaque jour ?

Il faut faire 30 minutes d'exercice physique.

4 Complète le texte avec les mots suivants :

malnutrition – sucres – exercice - graisses - balance énergétique – obésité

Pour être en bonne santé, il faut que notre ***balance énergétique*** soit équilibrée. Si l'apport énergétique journalier est insuffisant, on peut souffrir de ***malnutrition.*** Si, au contraire, notre apport énergétique journalier est trop important on peut souffrir de surpoids ou d' ***obésité***. Cette suralimentation peut être due à une trop grande consommation de ***sucres*** et de ***graisses***. C'est pourquoi, il faut manger équilibré et faire de l' ***exercice*** pour rester en bonne santé.

http://www.i-profs.fr/cm1/cm1-fiche-

Cm1

Nom : .....

Date : .....

- Prendre conscience des besoins variables en aliments de l'être humain.
- Apports alimentaires : qualité et quantité.

Fiche 5c

Sciences

Corrigé

Bien manger : les besoins de l'organisme

5 **Voici le menu de Julien pour la journée. Corrige-le pour qu'il soit équilibré. Tu peux supprimer des aliments et en ajouter d'autres.**

Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
2 tranches de pain	1 tranche de pâté	1 barre de chocolat	1 portion de pâtes
Un bol de chocolat	Un steak	1 soda	Une omelette
Beurre + confiture	1 portion de frites		1 yaourt
	1 soda		Eau

Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
2 tranches de pain	Une salade de tomate	1 fruit	1 portion de pâtes
Un bol de chocolat	Un steak	Eau	Une salade verte
Beurre + confiture	Haricots verts	Barre de céréales peu sucrée	1 yaourt
1 fruit ou jus de fruit	Eau		Eau

http://www.i-profs.fr/cm1/cm1-fiche-

Nom : .....

Date : .....

- Prendre conscience des besoins variables en aliments de l'être humain.
- Apports alimentaires : qualité et quantité.

Corrigé

Bien manger : les besoins de l'organisme

6 **Liste les 7 familles d'aliments et donne pour chaque famille quelques exemples.**

Famille d'aliments	Exemples d'aliments
Boissons	Eau, thé, jus de fruits
Céréales et dérivés	Pâtes, riz, pain
Laits et produits laitiers	Fromages, yaourt, lait
Viandes, œufs, poissons	Steak, poulet, omelette, saumon
Légumes et fruits	Haricots, courgette, pomme, fraise
Sucres et produits sucrés	Sodas, bonbons, gâteaux, chocolat
Matières grasses	Frites, huile, beurre, Chips,

7 **Explique chaque expression et indique les familles d'aliments qui correspondent.**

Les aliments bâtisseurs :

Les aliments bâtisseur sont riches en protéines. On en trouve beaucoup dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.

Les aliments protecteurs :

Les aliments protecteurs apportent des vitamines et des fibres. Ils permettent à notre corps de bien fonctionner. Les fibres et les vitamines sont très présentes dans les fruits et les légumes.

Les aliments énergétiques :

Les aliments énergétiques sont riches en sucre. Il y en a beaucoup dans les féculents. Les matières grasses (les lipides) sont également des aliments énergétiques.

http://www.i-profs.fr/cm1/cm1-fiche-