



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Des idées pour les vacances de printemps

Parcours Sciences

Activité scientifique : Alimentation

CE2/CM1/CM2

Pour les parents

Le parcours qui vous est proposé ici à votre enfant va lui permettre de mener des activités scientifiques à l'appui d'une démarche, fondée sur l'observation. Il lui donne aussi la possibilité de pratiquer des expériences.

Vous pouvez l'accompagner dans ses découvertes.

Le parcours se décline en une activité par jour à conduire pendant une semaine. Votre enfant pourra ainsi découvrir la provenance des aliments, concevoir l'équilibre alimentaire et réaliser des menus adaptés que vous pourrez élaborer ensemble.

Pour les enfants

Avec tes parents ou tes frères et sœurs, tu découvriras dans ce parcours pourquoi les hommes ont besoin de se nourrir. Il te permettra aussi de comprendre quelles les techniques qui ont été mises au point, depuis très longtemps, pour transformer et conserver les aliments. Tu pourras aussi élaborer avec tes parents des menus équilibrés

JOUR 1 : Provenance des aliments

40 minutes

- Comment nos sens nous renseignent sur les aliments que nous consommons ? Les cinq sens (vue, odorat, toucher, goût, ouïe) nous permettent de reconnaître nos aliments. pose-toi les questions suivantes :
 - Comment reconnaître différents produits ?
 - N'y a-t-il que nos yeux qui nous renseignent ?
 - Quelles informations sont nécessaires (voire suffisantes) pour reconnaître un aliment ?
- Consulte la vidéo suivante :
 - **Canopé** : [D'où proviennent les aliments ?](#)
- Consulte la ressource suivante :
 - **Eduscol** : [Comprendre l'origine animale, végétale ou chimique des aliments](#)
- Activité à mener pour compléter tes connaissances
- La main à la pâte : [Les capacités sensorielles](#)

JOUR 2 : Famille des aliments

40 minutes

Comment identifies-tu ou reconnais-tu des aliments sans les mettre dans ta bouche ?
Comment décris-tu le goût des aliments qui sont dans ta bouche ?
Comment différencies-tu les quatre goûts que peuvent avoir les aliments et comment les décrire ?

- Consulte la vidéo suivante
- **Canopé** : [Que mange-t-on ?](#)
- Consulte la ressource suivante :
- **ADOSEN** : <http://adosen-sante.com/wp-content/uploads/2017/02/En-pratique-les-familles-daliments.pdf>
- Activité à mener pour compléter tes connaissances
La main à la pâte : [Les cinq sens et l'alimentation](#)

JOUR 3 : Equilibre alimentaire

40 minutes

Observe divers aliments (fruits, légumes, lait et des produits laitiers, etc.) .Cette activité te permettra de les répertorier afin de préparer un repas équilibrer avec tes parents Les décrire, et répertorier leurs apports afin d'améliorer la qualité des repas et de renforcer l'équilibre alimentaire des élèves et leurs connaissances des filières, des terroirs et des produits.

- Consulte la vidéo suivante
- **Canopé** : [Les étiquettes servent-elles à choisir les aliments ?](#)
- Consulte la ressource suivante :
- **Malette des parents** : [La place de l'alimentation dans l'apprentissage](#)
- Activité à mener pour compléter tes connaissances :
- **Eduscol** : [Education à l'alimentation et au gout](#)

JOUR 4 : Conception et réalisation de menus

40 minutes

S'interroger sur les différents repas à prendre et leur composition pour veiller à un bon équilibre alimentaire.
Cette activité te permettra de comprendre et de composer les différents repas de la journée afin de manger équilibré et d'être en forme !

- Consulte la vidéo suivante
Canopé : [Les différents repas de la journée](#)
- Consulte la ressource suivante :
Education et numérique : [L'équilibre alimentaire](#)
- Activité à mener pour compléter tes connaissances :
Télécharger les menus suivants : <https://www.cergy.fr/fileadmin/cergy.fr/3-SERVICES/EDUCATION/DOCS/2021-02-MenusCantine-MarsAvril.pdf>
En se reportant au tableau des familles d'aliments, colorier les composants du menu avec la couleur de sa famille. Voir si les couleurs sont toutes représentées et si certaines sont plus fréquentes que d'autres : cela permettra de voir l'équilibre des repas proposés sur la journée, la semaine, le mois.