

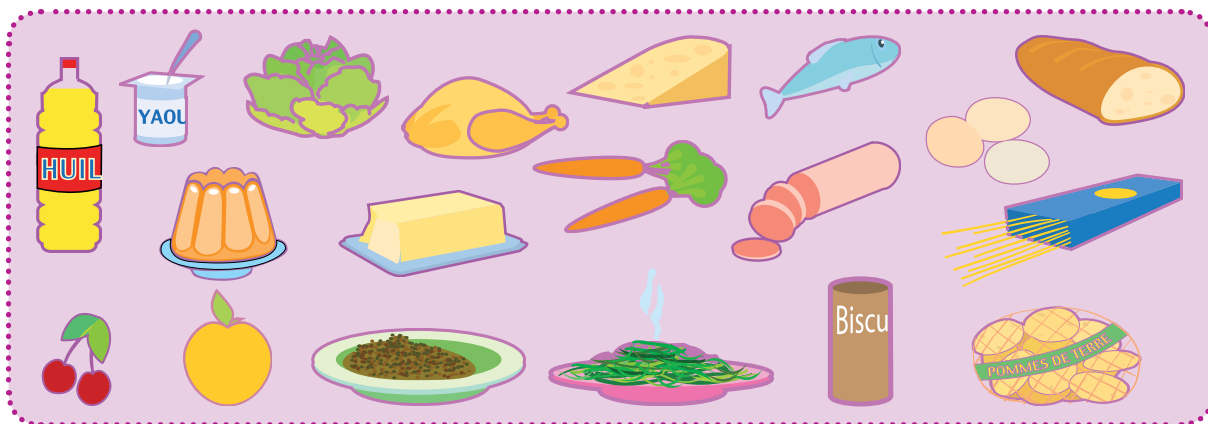
Mon corps a des besoins

Que manges-tu dans la journée ?

Séance 1 2 3 4 5 6 7

- > Que manges-tu dans la journée ? Combien de fois ? Pourquoi ? T'arrive-t-il de manger entre les repas ?
- Essaie de dessiner sur ton cahier de sciences tout ce que tu as mangé et bu hier depuis le moment où tu t'es réveillé jusqu'à ce que tu sois allé te coucher.

J'OBSERVE















- Parmi les aliments dessinés, lesquels aimes-tu ?
Qu'est-ce qui n'est pas dessiné mais qui est indispensable ? Écris ta réponse sur ton cahier de sciences.
- Essaie à présent de dessiner ces aliments sur ton cahier de sciences en faisant deux colonnes : ce qui peut se manger cru, ce qui doit être cuit.
- Maintenant, tu vas essayer de les classer en dessinant d'un côté ceux qui proviennent des animaux (origine animale) et de l'autre ceux qui proviennent des plantes (origine végétale).

JE FAIS LE POINT

Pour grandir et être en bonne santé, tu dois nourrir ton corps quatre fois par jour : un petit déjeuner le matin, un déjeuner à midi, un goûter vers 4 heures et un dîner le soir. Ce que tu manges porte le nom d'**aliments**. L'eau et les aliments sont nécessaires à la vie.

JE M'EXERCE

- Sur ton cahier de sciences, recopie les couples (lettres et chiffres) qui montrent d'où proviennent les **aliments**. Exemple : A2, ce fromage est fait à partir du lait de vache.


camembert A		fraisier 1	
sirop de fraise B		vache 2	
poulet rôti C		pomme de terre 3	
frites D		poule 4	
œufs au plat E			
confiture de fraise F			
purée G			
yaourt H			

Pour bien grandir, il faut des menus équilibrés (1)

Séance 1 2 3 4 5 6 7

> Est-ce que tu sais ce que veut dire le titre ci-dessus ? Essaie d'expliquer cela à ton accompagnateur.

J'OBSERVE

poulet 	pomme 	pain 	lait 	beurre 	eau 
œufs 	salade 	pommes de terre 	fromage 	huile 	
steak haché 	carottes 	lentilles 	flan 	crème fraîche 	
poisson 	haricots verts 	pâtes 	yaourt 	lard 	

> Comment ces aliments ont-ils été regroupés ? Quel nom pourrais-tu donner à chacune des colonnes de ce tableau ?

JE FAIS LE POINT

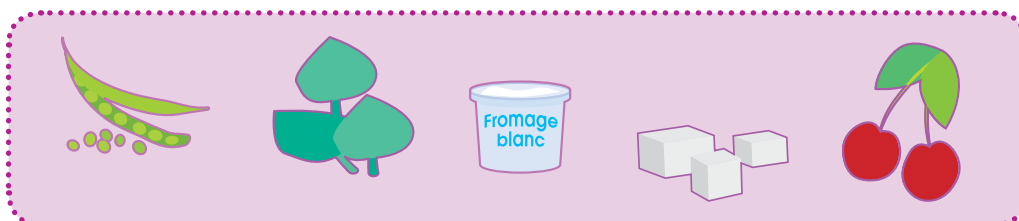
Les aliments peuvent être classés en groupes :

- fruits et légumes,
- produits laitiers,
- viande et poissons,
- féculents,
- matières grasses et sucres,
- eau.

Un menu équilibré doit comporter un aliment de chaque colonne.

JE M'EXERCE

1. Dessine ou recopie sur ton cahier les aliments du tableau qui correspondent à « fruits et légumes ».
2. Dans quelle colonne mettrais-tu les pois chiches ? Les épinards ? Le fromage blanc ? Le sucre ? Les cerises ?













Pour bien grandir, il faut des menus équilibrés (2)

Séance

1 2 3 4 5 6 7

- > Serais-tu capable de composer un menu équilibré ? Essaie de l'écrire sur ton cahier de sciences.
- > As-tu pensé à te servir des groupes d'aliments de la séance 2 ?

J'OBSERVE













MENU 1		MENU 2	
	salade		œuf dur
	endives		sardine
	haricots verts		côte de porc
	fromage		yaourt
	cerises		gâteau au chocolat

- > Pourquoi ces menus ne sont-ils pas équilibrés ? À quel groupe appartiennent la plupart des aliments qui composent le menu 1 ? Le menu 2 ?

JE FAIS LE POINT

Un menu équilibré comprend des aliments variés, crus ou cuits, qui appartiennent à chacune des différentes familles d'aliments.

JE M'EXERCE

Menu de Pierre		Menu de Paul	
	brocolis		pamplemousse
	poulet		steak haché
	lentilles		haricots verts
	fromage blanc		yaourt
	éclair au chocolat		poire
	un verre d'eau		un verre de lait

- Recopie sur ton cahier le menu qui te semble le mieux équilibré, entre celui de Pierre et celui de Paul. Explique pourquoi.

Je grandis

Séance 1 2 3 4 5 6 7

> Quel est ton poids ? Combien mesures-tu ? As-tu eu des dents qui sont tombées ? Note tout cela dans ton cahier de sciences.

■ Essaie de regarder des photos de toi à ta naissance, à 1 an, à 3 ans, à 5 ans.

Pour chaque photo, fais un dessin qui la représente où colle-la, si c'est possible, sur ton cahier de sciences. Au-dessous, écris ton âge, indique ton poids et ta taille, écris ce que tu mangeais et buvais et ce que tu savais faire. (Tous ces renseignements figurent dans ton carnet de santé).

J'OBSERVE

■ Comme toi, ce petit garçon a changé : tu le vois bébé, à 2 ans et à 6 ans.

À quoi vois-tu que les photos ne sont pas rangées dans l'ordre ?



© Photo Disk



© Photo Disk



© Photo Disk

JE FAIS LE POINT

Le corps change au fur et à mesure de sa **croissance**. Ainsi, vers 6 ans, les 20 dents de lait de l'enfant seront remplacées par 32 dents définitives.

Pour grandir, un bébé dépend entièrement des adultes qui l'entourent.

JE M'EXERCE



© Photo Disk



© Photo Disk



© Photo Disk



© Photo Disk



© Photo Disk



© Photo Disk

■ Recopie les lettres en allant de la photo qui représente la personne la plus jeune à celle qui représente la plus âgée.

Pour être en bonne santé

Séance 1 2 3 4 5 6 7

> Que fais-tu pour prendre soin de ton corps, bien grandir et être en bonne santé ?
Essaye de le dessiner sur ton cahier de sciences.

J'OBSERVE



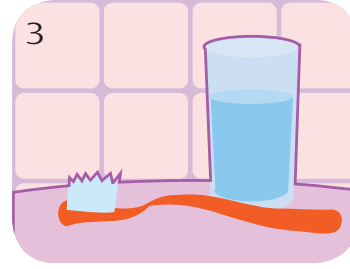
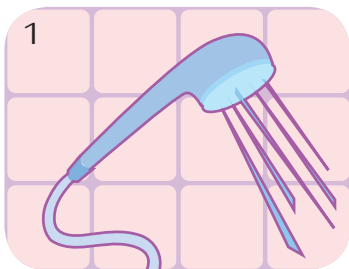
> Quelle photo correspond à la propreté des dents ? Laquelle correspond à la propreté du corps ?
Au besoin de bien nourrir son corps ? Au besoin de sommeil ?

JE FAIS LE POINT

Pour être en bonne santé, je dois prendre soin de mon corps (toilette quotidienne, repas équilibrés, brossage des dents, temps de sommeil suffisant).

JE M'EXERCE

■ Recopie sur ton cahier de sciences les lettres et les numéros qui indiquent pour chacune des situations le soin du corps qu'elle nécessite.



- a. Je mange un bonbon.
- b. Je viens de goûter.
- c. Je viens de jouer au foot.
- d. J'ai fait de la peinture.
- e. Je vais manger.
- f. Je viens de terminer mon repas.
- g. Je viens de me baigner à la piscine.

Attention danger !

■ Voilà une liste de trois pictogrammes que tu dois connaître. Montre à ton accompagnateur ceux que tu as déjà rencontrés et explique-lui ce qu'ils signifient.

Tu peux encore trouver les logos sur le fond jaune, mais depuis 2010 ils sont remplacés par ceux de la colonne de droite.

<p>Toxique. Tu dois t'éloigner, ce produit est extrêmement dangereux !</p>		
<p>Irritant. Ce produit est dangereux pour ta peau et tes yeux. Il empoisonne à forte dose.</p>		
<p>Inflammable. Ce produit peut s'enflammer, à tenir loin de la chaleur et des flammes, ne pas laisser au soleil.</p>		

Quand tu rencontres l'un de ces pictogrammes, tu dois être extrêmement prudent.

De manière générale, tu dois faire attention même s'il n'y a pas de sigles !

■ Voyons si tu es prudent.

- > Tu trouves un champignon qui ressemble à ceux que tu as déjà ramassés.
 - a. Tu le goûtes.
 - b. Tu l'apportes à un adulte pour vérifier s'il est comestible.
- > Tu vois une boîte de médicaments sur une table.
 - a. Tu mets un des comprimés à la bouche, car on dirait des bonbons !
 - b. Tu demandes à un adulte de mettre la boîte en hauteur, car un petit enfant pourrait s'empoisonner.
- > Dans la haie de ton voisin, certaines baies sont très appréciées des oiseaux.
 - a. Tu peux les manger sans danger puisque les oiseaux le font.
 - b. Tu demandes à un adulte ce que c'est, mais en général tu ne goûtes pas ce que tu ne connais pas.

Si tu as 3 **a** ou si tu as plus de **a** que de **b**, il te faut être plus vigilant, tu te mets très souvent en danger. Si tu as 3 **b**, tu es quelqu'un de très prudent : bravo ! et continue...

Ce que je dois savoir

Séance 1 2 3 4 5 6 7

JE RETIENS

Je grandis : ce phénomène s'appelle **la croissance**.

Pour bien grandir et être en bonne santé, je dois manger **des aliments** variés et boire de **l'eau**. Les aliments peuvent être mangés crus ou cuits, transformés ou non ; ils sont d'origine animale ou végétale.

Je dois aussi avoir une bonne hygiène de vie, **dormir** suffisamment et **être propre**.

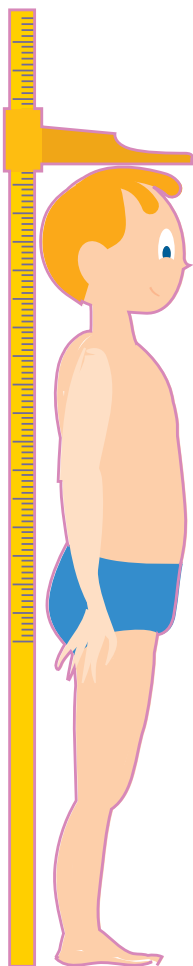
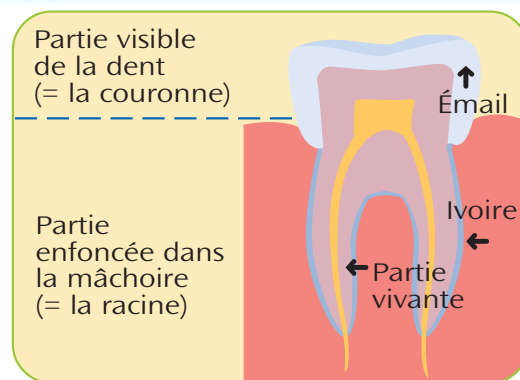
Pour cela, je dois faire ma toilette tous les jours, me brosser les dents après chaque repas, me laver les mains très souvent.

Attention à ne pas manger ni boire n'importe quoi, certains produits sont **toxiques** et donc **dangereux** pour ta santé.

POUR ALLER PLUS LOIN

> Sais-tu pourquoi tu dois te brosser les dents très souvent ?

Quelquefois, des restes d'aliments se décomposent et provoquent une carie qui s'agrandit peu à peu. Quand la carie atteint le nerf, cela fait mal car les dents sont vivantes.



Je fabrique une toise.

En suivant les consignes indiquées, fabrique une toise qui te permettra de savoir de combien de centimètres tu as grandi.

> Il te faut une bande de papier de 1,50 m de long et de 5 cm de large. (Demande à un adulte de t'aider).

Par exemple, tu peux la découper dans un vieux rouleau de papier à tapisser.

> Place-la bien contre le mur, le bas doit toucher le sol. Fixe une punaise en haut de la bande ou demande à un adulte de le faire.

> Appuie-toi bien contre le mur et demande à un adulte de marquer un trait juste au-dessus de ta tête. Écris la date en face.

> Si tu recommences cette opération une fois par mois, au bout de six mois tu pourras couper le morceau correspondant à ta croissance sur cette période et le coller dans ton cahier de sciences !

Ce morceau correspondra à ta croissance sur une période de six mois.

> Tu peux décorer la toise en dessinant un visage sur une assiette en carton que tu colleras au sommet de ta bande ; tu obtiens un bonhomme-toise ! Mais tu peux inventer d'autres toises (papillon, fleur, etc.)