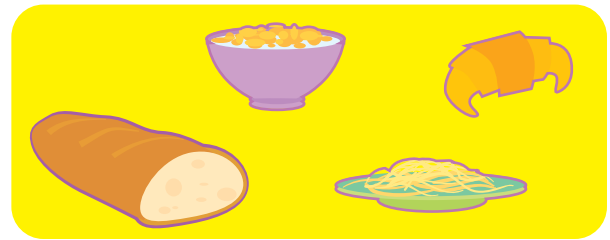
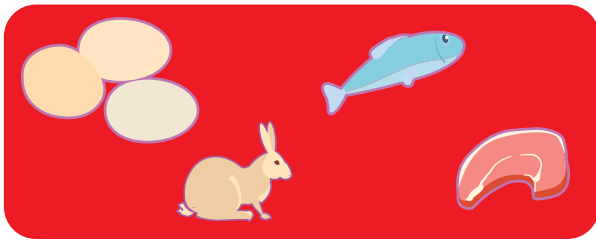
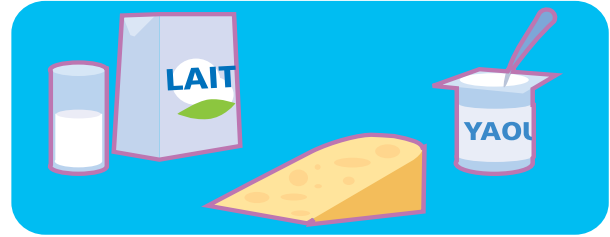


Mon corps a des besoins

Je trie les aliments du monde entier

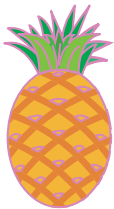
Séance 1 2 3 4 5 6 7

JE DÉCOUVRE ♦ LES ALIMENTS.

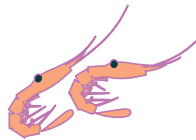


1. On peut trier les aliments dans quatre groupes (ou familles) différents.
2. Donne un nom à chacune des familles.
3. Sur ton cahier de sciences, écris les noms des familles et des aliments.

JE M'EXERCE ♦ À TOI DE TRIER DES ALIMENTS DU MONDE ENTIER.



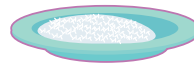
1. Ananas.



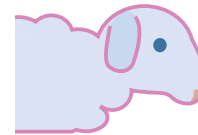
2. Crevettes.



3. Eau.



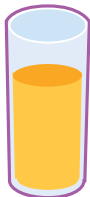
4. Riz.



5. Mouton.



6. Huile.



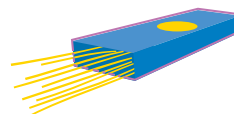
7. Jus de fruit.



8. Sardine.



9. Fromage.



10. Pâtes.



11. Lait.



12. Pain.

- Sur ton cahier de sciences, ajoute trois nouvelles familles : « l'eau », « les matières grasses » et « les sucres et les jus de fruits », puis complète les sept familles ainsi définies avec les aliments ci-dessus.

JE FAIS LE POINT

Ce que l'on mange et dont on a besoin pour vivre porte le nom d'**aliment**.

Les aliments sont indispensables à la vie.

Les aliments de l'homme (enfant, adulte) sont variés.

L'origine des aliments

Séance 1 2 3 4 5 6 7

JE DÉCOUVRE ♦ CRU OU CUIT ?

Les aliments peuvent être mangés crus ou cuits et parfois des deux manières pour un même aliment.

■ Sur ton cahier de sciences, trace un tableau en trois colonnes (**cru**, **cuit**, **cru ou cuit**) et place les aliments suivants dans la colonne correspondante.



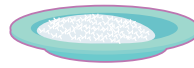
1. Salade.



2. Carotte.



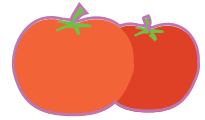
3. Pomme de terre.



4. Riz.



5. Banane.



6. Tomate.

JE M'EXERCE ♦ ANIMAL OU VÉGÉTAL ?

Qu'ils soient crus ou cuits, transformés ou non par l'homme, les aliments que nous mangeons proviennent soit d'une plante (origine végétale) soit d'un animal (origine animale).

Il existe des plats cuisinés composés soit de plusieurs aliments de même origine (animale ou végétale), soit d'aliments provenant d'animaux et de végétaux.

1. Sur ton cahier de sciences, trace un tableau avec trois colonnes (**origine animale**, **origine végétale**, **deux origines**).

2. Classe les aliments suivants dans ton tableau.



1. Œufs.



2. Ananas.



3. Jambon.



4. Poulet frites.



5. Riz.



6. Pizza.



7. Lait.



8. Vinaigrette.



9. Chocolat.



10. Fromage.



11. Salade.



12. Bifteck.

JE FAIS LE POINT

Les aliments que nous mangeons sont **crus** ou **cuits**, **transformés** ou **non**.

Ils sont d'origine **animale** ou **végétale**, c'est-à-dire qu'ils proviennent des plantes ou des animaux.

Mon menu équilibré

Séance 1 2 3 4 5 6 7

JE DÉCOUVRE ♦ QUELLE EST L'ORIGINE DES ALIMENTS DANS CHAQUE FAMILLE ?

La famille des **matières grasses** comprend des aliments d'**origine animale**, comme le beurre fabriqué à partir du lait.

D'autres aliments de cette famille sont d'**origine végétale**, comme l'huile de colza, d'arachide, de palme, d'olive ou de tournesol qui est obtenue à partir de plantes.

À toi de chercher quelle est l'origine des aliments des quatre familles présentées à la séance 1 : famille des **fruits et légumes**, famille des **produits laitiers**, famille des **viandes, oeufs et poissons**, famille des **féculeux**.

■ Écris les réponses sur ton cahier de sciences.

JE M'EXERCE ♦ COMPOSE TON MENU.

Pour que ton menu soit équilibré, il doit comporter au moins un aliment de chaque famille.

1. Voici un tableau qui te propose plusieurs aliments de chaque famille. À toi de composer ton menu en choisissant un aliment de chaque famille. N'oublie pas d'ajouter de l'eau !

Famille des viandes, œufs et poissons	Famille des fruits et légumes	Famille des féculents	Famille des produits laitiers	Familles des matières grasses
du poisson des crevettes une cuisse de poulet des œufs du steak haché	des carottes des haricots verts de l'ananas une banane une tomate des épinards une orange	du riz des pâtes du pain des frites de la purée de pommes de terre des lentilles	un yaourt du lait un flan du fromage du fromage blanc	de l'huile du beurre de la crème fraîche

2. Écris ton menu équilibré sur ton cahier de sciences.

JE FAIS LE POINT

Les aliments peuvent être regroupés en fonction de leur origine :

- les fruits et les légumes, les féculents sont d'**origine végétale** ;
- les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers sont d'**origine animale**.

Les matières grasses peuvent être d'origine animale ou d'origine végétale.

Pour grandir, il faut manger des aliments de toutes les familles et boire de l'eau.

Mes dents : des outils pour manger

Séance 1 2 3 4 5 6 7

JE DÉCOUVRE ♦ COMBIEN AI-JE DE DENTS ?

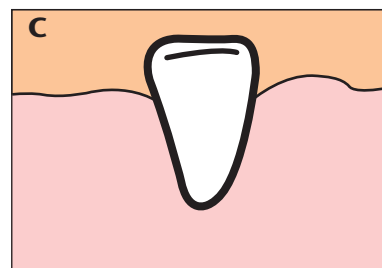
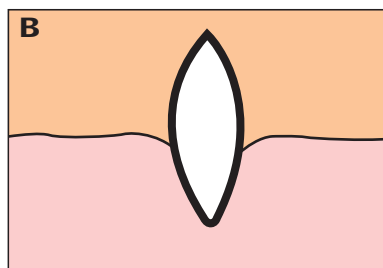
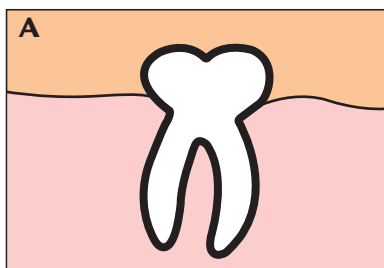
- En te regardant dans une glace, ouvre la bouche et compte tes dents.
- Écris sur ton cahier de sciences le nombre que tu as trouvé. Écris également les noms des dents que tu connais.

JE M'EXERCE ♦ À QUOI SERVENT LES DENTS ?

1. Dis ce que tu sais sur le rôle des dents.
- Ensuite, lis le texte ci-dessous et compare-le avec ton écrit.

Les dents nous permettent de broyer les aliments.
 Certaines sont pointues, elles servent à déchirer les aliments : ce sont les **canines**.
 D'autres sont tranchantes, elles servent à couper les aliments : ce sont les **incisives**.
 Enfin, d'autres encore sont larges et bosselées, elles servent à écraser les aliments : ce sont les **molaires**.
 Quand les aliments sont suffisamment mâchés, je peux les avaler.

2. Sur les schémas ci-dessous, retrouve les trois types de dents et nomme-les. Indique sur ton cahier de sciences le nom de la dent en face de la lettre correspondante.



Les canines sont pointues, les incisives sont tranchantes, les molaires sont larges et bosselées.

3. Mords dans une pomme et regarde les empreintes laissées par tes dents. Quelles sont celles que tu as utilisées pour mordre dans la pomme ?

JE FAIS LE POINT

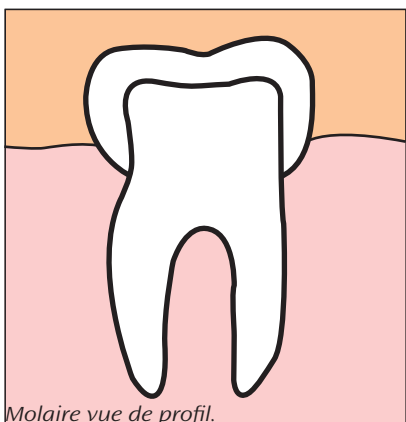
Les dents servent à réduire les aliments en petits fragments lors de la **mastication**.
 Il existe différents types de dents : les **incisives**, les **canines**, les **molaires**.
 Les incisives servent à **couper**, les canines servent à **déchirer**, les molaires servent à **écraser**.

Je prends soin de mon corps

Séance 1 2 3 4 5 6 7

JE DÉCOUVRE ♦ MES DENTS SONT-ELLES VIVANTES ?

- Si tu penses que tes dents sont vivantes, écris sur ton cahier de sciences ce qui te permet de le dire.



Chaque dent a :

- une **couronne** (c'est la partie visible) ;
- une **racine** (c'est la partie cachée par la gencive).

Mes dents sont vivantes, elles peuvent être abîmées par des caries qui se forment à cause des restes d'aliments. Quand j'ai une carie, cela fait mal.

Pour garder mes dents en bonne santé, je dois me brosser les dents au moins deux fois par jour. Si j'ai une carie, je dois aller chez le dentiste pour me faire soigner.

JE M'EXERCE

- > Pourquoi la petite fille sur la photographie n'a-t-elle pas toutes ses dents ?
- > Comment s'appellent les dents que perdent les enfants ?
- > Écris tes réponses sur ton cahier de sciences et lis ensuite le texte à côté de la photographie.



Mes dents sont vivantes. Quand je suis un enfant, j'ai des dents de lait. Elles tombent à partir de 6 ans et sont remplacées par des dents définitives.

JE FAIS LE POINT

Une dent a une **racine** qui est cachée par la gencive et une **couronne** qui est visible. Les dents doivent être brossées au moins deux fois par jour (si possible après chaque repas) pour éliminer les restes des aliments qui provoquent le développement des caries.

Quand je suis enfant, j'ai des **dents de lait**. Elles vont tomber et seront remplacées par des **dents définitives**.

Attention danger !

Séance 1 2 3 4 5 6 7

JE DÉCOUVRE ♦ TRIE DES LIQUIDES QUI SONT BONS POUR LA SANTÉ.

Voici une liste de différents liquides.

- | | |
|------------------------|--|
| 1. De l'eau du robinet | 4. De l'eau de la rivière. |
| 2. Du vin | 5. Du jus de fruit. |
| 3. Un produit ménager | 6. Un liquide dans une bouteille sans étiquette. |

■ Trace le tableau ci-dessous sur ton cahier de sciences et place chaque liquide dans la bonne colonne.

Un enfant peut le consommer.	Un adulte peut le consommer, mais c'est dangereux pour un enfant.	Personne ne doit le consommer, c'est dangereux pour tous.	Je ne sais pas.

JE M'EXERCE ♦ QUELS SONT LES LIQUIDES DANGEREUX POUR LA SANTÉ ?

1. Observe les différents logos ci-dessous.

Lis ensuite les différentes légendes et associe chaque légende au logo correspondant.



Logo 1



Logo 2



Logo 3

A

Produit toxique.

B

Ne pas boire d'alcool pendant la grossesse.

C

Eau non potable.

2. Cherche dans ta maison différents logos sur des emballages. Dessine-les sur ton cahier de sciences.

JE FAIS LE POINT

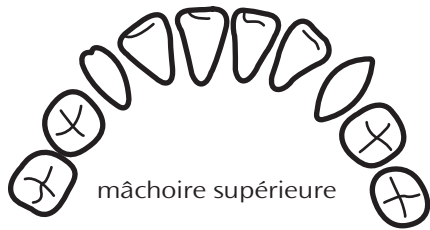
Certains liquides sont dangereux pour la santé.
Des logos sont imprimés sur ces produits pour t'alerter sur leur danger.

Mon corps a des besoins

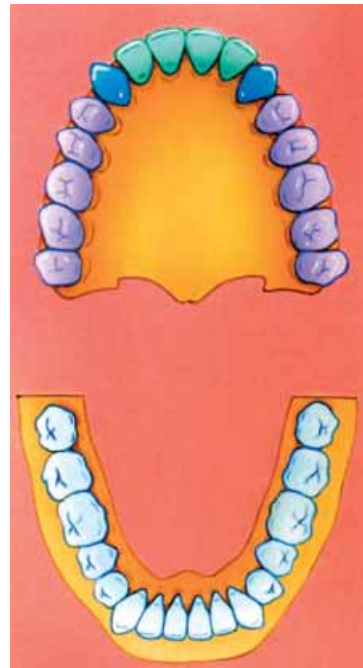
Séance 1 2 3 4 5 6 7

JE VAIS PLUS LOIN ♦ QUAND JE SERAI GRAND...

> Combien as-tu de dents ? Compare ta réponse donnée à la séance 4 avec le schéma ci-dessous.



Toutes les dents chez un enfant.



Toutes les dents chez un adulte.

> Combien auras-tu de dents quand tu seras un adulte ? Compte-les sur le schéma ci-dessus.

JE FAIS LE POINT

Quand je suis enfant, j'ai 20 dents de lait.

Elles vont tomber et seront remplacées par des dents définitives.

Quand je serai adulte, j'aurai 32 dents.

JE RETIENS

L'homme mange des aliments d'**origine végétale et animale**.

Les aliments et l'eau sont indispensables à la vie.

Pour bien grandir, je dois manger des **aliments variés**.

Mes dents servent à broyer les aliments.

Mes dents sont vivantes, il faut les protéger en les brossant régulièrement. Les 20 dents de lait de l'enfant tombent et sont remplacées par des dents définitives (32 dents chez l'adulte).

Attention à ne pas manger ni boire n'importe quoi.

Certains produits sont toxiques et dangereux pour la santé.