

Education nutritionnelle : l'énergie

Cycle 3 (CO)

Découvrir la notion d'énergie : repérer les valeurs nutritives de différents produits, comparer les apports énergétiques ainsi que les dépenses énergétiques, découvrir le métabolisme de base ainsi que le métabolisme de travail, établir une relation entre les apports énergétiques et les dépenses énergétiques, équilibrer la balance énergétique, repérer les calories vides.

1. Objectif du PER

- CM 35 Distinguer les particularités des nutriments en regardant leurs valeurs nutritives.

2. Composantes

- CM 35 En analysant la valeur nutritionnelle des aliments et des produits alimentaires.
- CM 35 En identifiant les besoins en nutriments nécessaires au maintien d'une bonne santé.
- CM 35 En utilisant les connaissances nutritionnelles acquises.

3. Progression des apprentissages

- CM 35 Recherche de la valeur nutritionnelle des différents groupes d'aliments et produits alimentaires.
- CM 35 Recherche des besoins nutritionnels.

4. Attentes fondamentales

- CM 35 Identifier la valeur nutritionnelle de différents groupes d'aliments.

5. Indications pédagogiques

- CM 35 Adapter l'alimentation à ses propres besoins.

6. Liens

- Lien intra-disciplinaire : CM 36 Equilibre alimentaire.
- Lien intra-domaine : CM 31 Condition physique et santé.
- Lien inter-domaine : MSN 37 Corps humain (*composante n°1*).
- Lien avec les capacités transversales : CT Démarche réflexive.
- Lien avec la formation générale : FG 32 Santé et bien-être (*composante n°3*).

7. Matériel

- Séquence n°1 : repérer les valeurs nutritives
- Séquence n°2 – 3 : Comparer les apports énergétiques et comparer les dépenses énergétiques.
- Séquence n°4 : découvrir le métabolisme de base et le métabolisme de travail.
- Séquence n°5 : Equilibrer la balance énergétique.
- Séquence n°6 : Choisir entre calories vides et mets équilibrés.

Sources et auteurs**Sources :****1. Images :****2. Textes :**

- PER
- Croqu'menus, édition Schulverlag 2009
- En forme & en santé, édition Schulverlag 2005
- Table de composition nutritionnelle suisse, édition Société Suisse de Nutrition 2004
- Recettes pour garder la ligne, la forme & la santé, éditions Betty Bossi, 1982

3. Bibliographie :

- Emballage d'escalopes de poulet panées et congelées (Migros)
- Emballage de céréales pour le petit déjeuner (Kellogg's)
- Emballage de pâte à tartiner (Ovomaltine)
- Un paquet de chips (Zweifel)
- Une bouteille de soda (Coca Cola)
- Une barre de chocolat au caramel (Mars)

Auteur-s (nom, prénom, courriel fr.educanet2.ch)

M. Aebischer, monique.aebischer@fr.educanet2.ch
 D. Chenaux, Danielle.chenaux@fr.educanet2.ch
 A. Jolliet, Anne.jolliet@fr.educanet2.ch

Expertise scientifique :
 Expertise pédagogique :
 Date de la dernière modification :

DICS

Copyright:

Cette ressource est publiée sous licence Creative Commons - utilisation sans modification autorisée sous conditions.
 Pour plus d'informations sur ces conditions, consultez la page suivante :
<http://www.friportail.ch/page/creative-commons-nc-sa>

