



Collège SSCC Bickfaya

Année académique 2024-2025

Matière: Sciences

Classe: EB 3

Date: Décembre

Thème 3: L'Homme et la santé
Chapitre 3: Les aliments et la santé

2- La santé dans ton plat



2 ▶ Ta santé dans ton plat



Repas de Rami

Poisson grillé
Riz
Salade
Bananes
Pain
Eau



Repas de Roula

Poisson
Salade

1. Tous les groupes d'aliments sont-ils présents dans le menu de Rami ?
Et dans celui de Roula ? Explique.
2. Quel enfant choisit le repas varié qui permet d'être en bonne santé ?
3. De quoi risque de manquer l'autre enfant ?

On doit vérifier si le menu de Rami et de Roula comprennent chacun au moins un aliment de chaque groupe alimentaire !



Groupes alimentaires Menu	Aliments protecteurs	Aliments énergétiques	Aliments bâtisseurs	Boissons
Rami	<ul style="list-style-type: none"> -La salade (les légumes) -Les bananes (des fruits) 	<ul style="list-style-type: none"> -Le riz -Le pain -L'huile (dans la salade) 	-Le poisson grillé	-Un verre d'eau

1-Le menu de Rami contient **un fruit (les bananes), des légumes (la salade), du riz, du pain et de l'huile** (dans la salade), **des poissons et de l'eau**.

Tous les groupes d'aliments sont présents dans le menu de Rami. Il peut ajouter un produit laitier comme par exemple le fromage ou le yaourt.



Groupes alimentaires Menu	Aliments protecteurs	Aliments énergétiques	Aliments bâtisseurs	Boissons
Roula	-La salade (des légumes)	-L'huile (dans la salade)	-Le poisson	

Tous les groupes d'aliments ne sont pas présents dans le menu de Roula.
Il manque des fruits , du pain, des pâtes ou des pommes de terre par exemple, un produit laitier, de l'eau ...

Tableau comparatif entre le repas de Rami et le repas de Roula

Groupes alimentaires Menu	Aliments protecteurs	Aliments énergétiques	Aliments bâtisseurs	Boissons
Rami	-La salade (les légumes) -Les bananes (des fruits)	-Le riz -Le pain -L'huile (dans la salade)	-Le poisson grillé	-Un verre d'eau
Roula	-La salade (des légumes)	-L'huile (dans la salade)	-Le poisson	

2 Ta santé dans ton plat



Repas de Rami

Poisson grillé
Riz
Salade
Bananes
Pain
Eau



Repas de Roula

Poisson
Salade

2- C'est Rami qui a choisi le repas le plus varié qui lui permet d'être en bonne santé.

Dans son repas Rami a choisi au moins un aliment de chaque groupe alimentaire.

2 ▶ Ta santé dans ton plat



Repas de Rami

*Poisson grillé
Riz
Salade
Bananes
Pain
Eau*



Repas de Roula

*Poisson
Salade*

3- Les aliments qui donnent de l'énergie **manquent** au menu de Roula et l'eau qui hydrate et aide à la digestion. Par exemple Roula risque de manquer de l'énergie pour faire des activités...

➤ Il faut manger chaque jour varié et équilibré pour : (à bien lire et comprendre)

- ✓ être en bonne santé,
- ✓ devenir grand et fort,
- ✓ se protéger des maladies,
- ✓ avoir de l'énergie pour faire les activités quotidiennes,
- ✓ hydrater le corps et avoir une bonne digestion.



➤ Si le repas n'est pas varié on risque d'avoir un manque d'énergie, de vitamines, de calcium, de protéines... ou de tomber souvent malade.



Je complète et j'apprends

- Le corps humain trouve dans les **aliments** tout ce dont il a besoin pour grandir, avoir de l'**énergie** et se protéger des **maladies**.
- Pour être en bonne **santé** il faut **varier** son alimentation et **boire** suffisamment d'eau.

Je m'entraîne

1. Réfléchis, puis complète. Au besoin consulte le tableau.

Pour être en bonne Santé (ou forme), il faut varier son alimentation.

Lorsqu'on grandit ou qu'on fait du sport, on a besoin de manger une quantité d'aliments plus grande.

	Quantité d'aliments mangés
Personne qui fait du sport	grande
Personne qui ne fait pas de sport	moyenne

2. Lis le texte puis propose des solutions à la constipation.

La constipation est la difficulté à éliminer les selles (déchets solides). Elle est courante chez les enfants, elle provient d'une alimentation pauvre en fruits, légumes et céréales complètes. Les enfants qui ne ne boivent pas d'eau en quantité suffisante souffrent aussi de constipation.

1-C'est quoi la constipation? La constipation est la difficulté à éliminer les selles.

2-Souligne les aliments cités dans le texte.

3-D'après le texte, quelles sont les causes de la constipation?

Les causes de la constipation sont l'alimentation pauvre en fruits, en légumes, en céréales complètes et une quantité insuffisante d'eau.

2. Lis le texte puis propose des solutions à la constipation.

La constipation est la difficulté à éliminer les selles (déchets solides).

Elle est courante chez les enfants, elle provient d'une alimentation pauvre en fruits, légumes et céréales complètes. Les enfants qui ne

ne boivent pas d'eau en quantité suffisante souffrent aussi de constipation.

4-D'après le texte, que doit-on faire pour lutter contre la constipation?

Pour lutter contre la constipation, il est important

- de manger des fruits, des légumes et des céréales complètes,
- de boire beaucoup d'eau.

A table !



Bon appétit !



DentelleDeLune