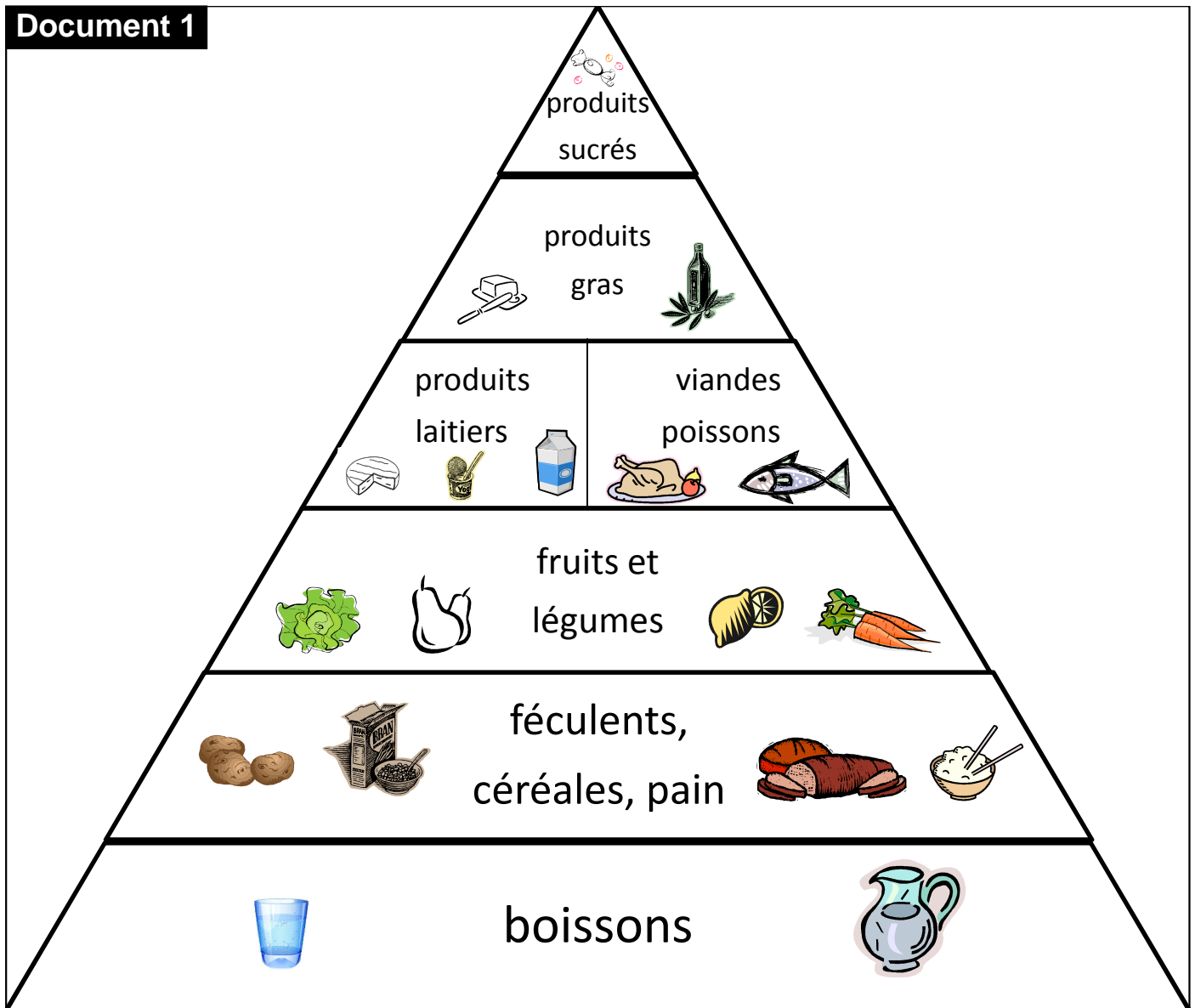


SCIENCES : Hygiène et santé : l'alimentation, le sport, le sommeil

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée, pratiquer un sport régulièrement et dormir un temps suffisant.

1 – Ce qu'il faut manger pour être en bonne santé.

Document 1



Document 2

Ces aliments sont tous importants et chacun a un rôle bien précis à jouer pour notre corps :

- Les laitages, la viande, les œufs et le poisson sont riches en protides (ou protéines). Ces protides participent à la construction et à l'entretien de notre corps. Ces aliments sont appelés **aliments bâtisseurs**.

- Les pâtes, le riz, le pain, les céréales, les produits sucrés sont riches en glucides (les sucres). Ce sont ces glucides qui apportent l'énergie à notre corps. On appelle ces aliments les **aliments énergétiques**.

Le beurre et l'huile font aussi partie de cette catégorie d'aliments.

- Les fruits et légumes renferment des vitamines et des fibres qui permettent de protéger notre corps. On les appelle les **aliments « protecteurs »**

DOC 1 & 2

Colorie en jaune le groupe des aliments énergétiques, en vert le groupe des aliments « protecteurs » et en rose le groupe des aliments bâtisseurs.

Document 3

Pour manger de manière équilibrée, les repas d'une journée doivent contenir au moins un aliment de chaque étage de la pyramide.

Les portions sont importantes dans les étages du bas et diminuent quand on s'élève vers le haut de la pyramide. On doit ainsi consommer de l'eau à volonté, 4 à 6 parts de sucres lents (féculents, céréales), au moins 5 parts de fruits et légumes, 3 à 4 parts de protéines (laitages et 1 viande ou 1 poisson), un peu de matière grasse et très peu de sucreries.

Document 3bis

Recherche des aliments de chaque groupe.

Document 3ter

aliments consommés dans une journée

	<i>petit déjeuner</i>	<i>déjeuner</i>	<i>dîner</i>

DOC 3bis

D'après les indications du Document 3 et tes recherches sur le Document 3bis, compose 3 repas équilibrés d'une journée.

2 – Faire du sport pour être en bonne santé.

Document 4 : les bienfaits du sport

La pratique d'un sport est bénéfique pour le développement et la croissance de l'enfant ; elle renforce le squelette, améliore la condition physique en fortifiant le cœur et les poumons, aide l'enfant à bien mouvoir son corps, prévient les risques de surpoids.

Le sport est également un merveilleux outil de socialisation, porteur de valeurs éducatives (patience, concentration, discipline...). Pratiquer le sport en club est aussi un excellent moyen de se faire des amis. Enfin, une activité sportive peut contribuer à influencer favorablement le caractère de l'enfant ; les timides pourront gagner en confiance et apprendre à s'extérioriser dans un sport collectif, alors que les enfants nerveux apprendront la concentration et la maîtrise de soi dans des sports plus précis.

Santé^{AZ}

DOC 4

Surligne tous les bienfaits du sport pour la santé.

3 – Le sommeil pour garder une bonne santé.

Document 5 : Pour garder une bonne santé

... Mais tout cela n'est pas encore suffisant. Quand nous travaillons, quand nous jouons, nous fatiguons notre corps et nous l'usons. Si une personne est lasse, elle se fâche pour des riens ; elle ne peut pas rassembler vite ses idées ; elle risque de prendre froid. Il faut donc se reposer. C'est ainsi que le corps se répare lui-même.

Les enfants ont besoin de plus de repos que les grandes personnes. En effet, leur corps doit non seulement se réparer, mais aussi grandir. C'est le sommeil qui est le meilleur repos. ...

d'après Alex PARKER

DOC 5

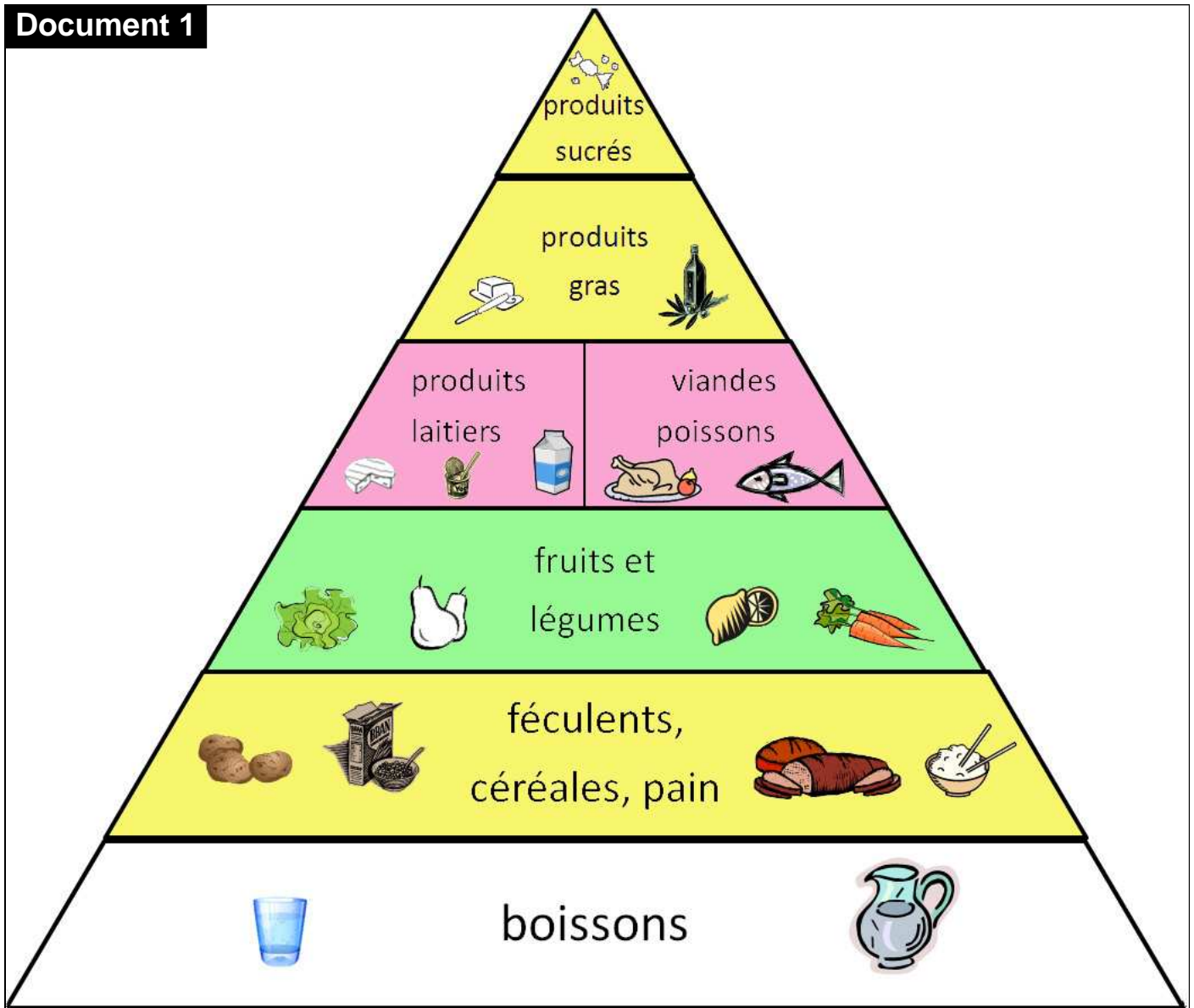
- ❶ Comment se sent une personne qui ne dort pas assez ?
- ❷ A quoi sert le sommeil chez l'enfant ?
- ❸ Les temps de sommeil sont-ils les mêmes chez l'enfant et chez l'adulte ? Pourquoi ?

SCIENCES : Hygiène et santé : l'alimentation, le sport, le sommeil (*trace écrite*)

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée, pratiquer un sport régulièrement et dormir un temps suffisant.

1 – Ce qu'il faut manger pour être en bonne santé.

Document 1



Document 2

Ces aliments sont tous importants et chacun a un rôle bien précis à jouer pour notre corps :

- Les laitages, la viande, les œufs et le poisson sont riches en protides (ou protéines). Ces protides participent à la construction et à l'entretien de notre corps. Ces aliments sont appelés **aliments bâtisseurs**.
 - Les pâtes, le riz, le pain, les céréales, les produits sucrés sont riches en glucides (les sucres). Ce sont ces glucides qui apportent l'énergie à notre corps. On appelle ces aliments les **aliments énergétiques**.
- Le beurre et l'huile font aussi partie de cette catégorie d'aliments.
- Les fruits et légumes renferment des vitamines et des fibres qui permettent de protéger notre corps. On les appelle les **aliments « protecteurs »**

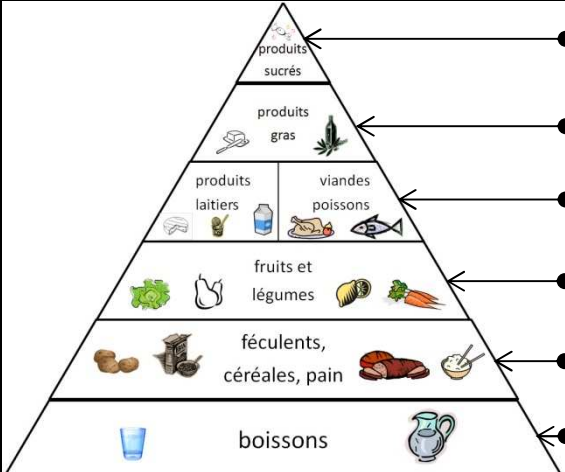
Document 3

Pour manger de manière équilibrée, les repas d'une journée doivent contenir au moins un aliment de chaque étage de la pyramide.

Les portions sont importantes dans les étages du bas et diminuent quand on s'élève vers le haut de la pyramide. On doit ainsi consommer de l'eau à volonté, 4 à 6 parts de sucres lents (féculents, céréales), au moins 5 parts de fruits et légumes, 3 à 4 parts de protéines (laitages et 1 viande ou 1 poisson), un peu de matière grasse (beurre et huile) et très peu de sucreries.

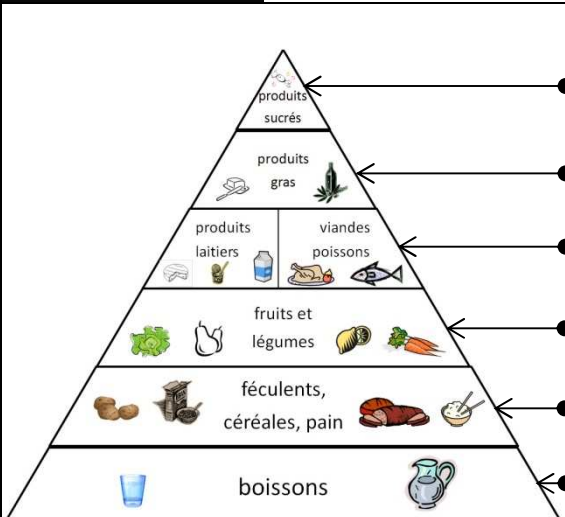
Document 3bis

Recherche des aliments de chaque groupe.

	<i>bonbons, glaces, chocolats, gâteaux secs, coca-cola, sirops, certains jus de fruits...</i>
	<i>beurre, huile, crème fraîche, frites, charcuteries, noisettes, noix, cacahuètes...</i>
	<i>lait frais, yaourts, fromages, desserts lactés... poissons, viandes, crustacés, fruits de mer, œufs...</i>
	<i>salade, haricots verts, carottes, poireaux, céleris, épinards, chou, pamplemousse, pomme, cerise, ananas, abricot, raisin, pêche...</i>
	<i>pain, corn-flakes, riz, pâtes, semoule, pommes de terre, maïs, biscuits, gâteaux...</i>
	<i>eau, jus de fruits frais, tisanes, thé, café...</i>

Document 3ter

aliments consommés dans une journée

	<i>petit déjeuner</i>	<i>déjeuner</i>	<i>dîner</i>
	<i>confiture tartiné sur le pain</i>	<i>yaourt à la confiture</i>	<i>fruit de saison</i>
	<i>beurre tartiné sur le pain</i>		
	<i>1 bol de lait</i>	<i>poisson</i>	<i>soufflé au fromage</i>
	<i>1 orange pressée</i>	<i>carottes râpées</i>	<i>potage de légumes</i>
	<i>tartines de pain</i>	<i>riz au beurre</i>	<i>pain</i>
		<i>eau</i>	<i>eau</i>

2 – Faire du sport pour être en bonne santé.

Document 4 : les bienfaits du sport

La pratique d'un sport est bénéfique pour le développement et la croissance de l'enfant ; elle renforce le squelette, améliore la condition physique en fortifiant le cœur et les poumons, aide l'enfant à bien mouvoir son corps, prévient les risques de surpoids.

Le sport est également un merveilleux outil de socialisation, porteur de valeurs éducatives (patience, concentration, discipline...). Pratiquer le sport en club est aussi un excellent moyen de se faire des amis. Enfin, une activité sportive peut contribuer à influencer favorablement le caractère de l'enfant ; les timides pourront gagner en confiance et apprendre à s'extérioriser dans un sport collectif, alors que les enfants nerveux apprendront la concentration et la maîtrise de soi dans des sports plus précis.

Document 5 : Pour garder une bonne santé

... Mais tout cela n'est pas encore suffisant. Quand nous travaillons, quand nous jouons, nous fatiguons notre corps et nous l'usons. Si une personne est lasse, elle se fâche pour des riens ; elle ne peut pas rassembler vite ses idées ; elle risque de prendre froid. Il faut donc se reposer. C'est ainsi que le corps se répare lui-même.

Les enfants ont besoin de plus de repos que les grandes personnes. En effet, leur corps doit non seulement se réparer, mais aussi grandir. C'est le sommeil qui est le meilleur repos. ...

d'après Alex PARKER

Une personne qui ne dort pas assez se fâche facilement ne peut pas bien réfléchir et peut tomber malade.

Chez l'enfant, le sommeil permet à son corps de se réparer et de grandir. Il a besoin de plus de sommeil (10 à 12 heures par nuit) que l'adulte qui lui a fini sa croissance.