**Sciences : L’alimentation**

**Petit quizz sur les séances précédentes (sur l’ardoise) :**

* Quels sont les 3 origines possibles de nos aliments ?
* Barre l’intrus et explique pourquoi : côtes de porc – jambon – tomates – œuf
* Quelles sont les 7 catégories qui permettent d’avoir une alimentation saine et équilibrée ?
* Est-ce que les aliments jouent tous le même rôle pour le corps ?
* Si non, quels sont les différents rôles ?

**À votre avis, combien de fois faut-il manger par jour ?**

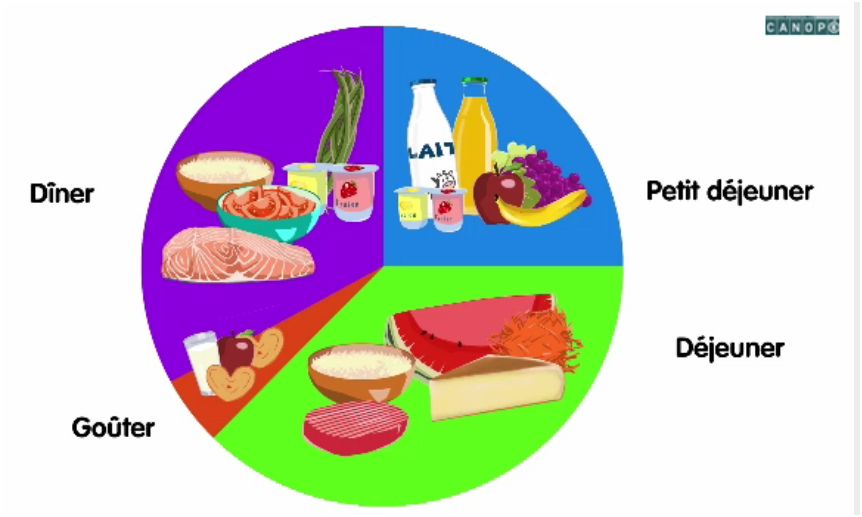
**A-t-on besoin d’énergie la nuit ? Si oui, pourquoi ?**

**Regarder la vidéo suivante :**

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/lalimentation/les-roles-des-differents-repas-de-la-journee.html>

**Trace écrite :**

L’apport énergétique doit être réparti dans la journée au cours des quatre repas pour couvrir les dépenses de l’organisme. Il est important de prendre un petit-déjeuner complet pour être concentré toute la matinée à l’école. Le déjeuner apporte ce dont on a besoin pour les activités de l’après-midi.

**Coller et commentez le graphique **