

› **LIENS AVEC LES PROGRAMMES OFFICIELS** :

Le corps humain et la santé → Expliquer le devenir des aliments dans le tube digestif ; relier les aliments à leurs apports qualitatifs et quantitatifs

› **CONCEPTS / MOTS-CLÉS** : alimentation, système digestif, besoins nutritionnels, groupes d'aliments, nutriments, sucre

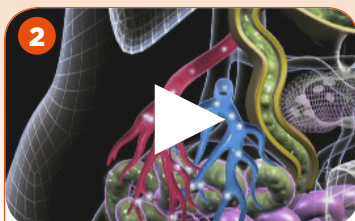
› **OBJECTIFS / COMPÉTENCES** : comprendre le fonctionnement du système digestif, savoir classer les aliments dans différentes catégories



Xenius - Comment fonctionne l'intestin ?

EXTRAIT [0' À 12'00"]

Le système digestif est présenté dans son intégralité, sous forme d'animation, dans une vidéo qui dure trois minutes [\[disponible ici\]](#). L'émission revient ensuite sur l'importance des fibres et l'utilité des bactéries dans l'organisme.



Xenius - Le sucre est-il bon ou mauvais pour la santé ?

EXTRAIT [13' À 18']

Le début de la vidéo est consacré aux différentes catégories de sucre et à leur assimilation dans l'organisme [\[disponible ici\]](#). L'extrait choisi présente la différence entre les bons et les mauvais sucres, le phénomène d'addiction au sucre et ses effets sur l'organisme.



Collection « Les fondamentaux » sur l'alimentation

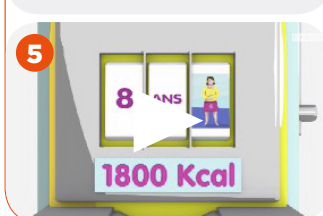
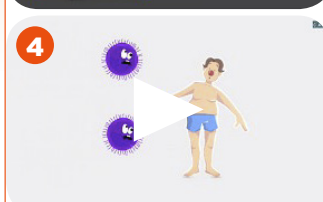
CANOPE

Une sélection de vidéos parues dans la collection « Les fondamentaux », sur le thème de l'alimentation.

La vidéo n°3 présente les grandes familles d'aliments et la pyramide alimentaire.

La vidéo n°4 pose la question de l'utilité des grandes familles d'aliments pour l'organisme.

La vidéo n°5 aborde le thème des besoins alimentaires particuliers en fonction des âges et des activités.



SCENARI PÉDAGOGIQUES

› **EN 1 H** : À la suite du visionnage de la vidéo n°1, schématisation du système digestif sur papier. Travail sur l'assimilation d'une substance particulière, le sucre, à partir de la vidéo n°2. Repérage des différents types de sucre et de leurs effets sur l'organisme. À partir d'une sélection d'aliments, classement en fonction de la teneur en sucre et des types de sucre.

› **EN 2 H** : À la suite de la séance précédente, travail à partir des trois vidéos de la collection « Les fondamentaux ». Pour la vidéo n°3, à partir d'une liste d'aliments, création d'un menu équilibré. Pour revenir sur l'utilité des aliments pour l'organisme, travail à partir d'un tableau présentant les grandes fonctions ; y placer les aliments cités dans la vidéo. Création d'une carte heuristique sur les grandes familles d'aliments et leurs effets sur l'organisme.

