L'alimentation équilibrée en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2 | Difficulté ★★☆ | ⏱ 30 min | Objectif : L'alimentation équilibrée | Éco-encre (N&B)

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Avoir compris et retenu que l'être humain a besoin d'une alimentation variée et équilibrée

Nino te résume l'essentiel

- Pour grandir et avoir de l'énergie, mange des aliments variés.
- Un repas équilibré réunit plusieurs familles d'aliments.
- Nino te rappelle de boire de l'eau quand tu as soif.

La leçon

Manger donne de l'énergie

Ton corps travaille toute la journée. Il bouge dans la cour. Il réfléchit en classe. Il respire, même quand tu dors. Pour faire tout cela, il a besoin de nourriture et d'eau. Les aliments donnent de l'énergie à ton corps. Ils l'aident aussi à grandir et à rester en forme. Mais aucun aliment ne peut tout faire à lui seul. Une pomme est utile, mais elle ne remplace pas tous les autres aliments. Un morceau de pain est utile aussi, mais il ne suffit pas seul. C'est pour cela qu'il est important de varier ce que tu manges. Varier veut dire choisir des aliments différents au cours de la journée et de la semaine. Nino explore les repas comme une forêt : il cherche plusieurs chemins, pas toujours le même.

Manger équilibré

Manger équilibré, c'est manger des aliments de plusieurs familles, en quantités adaptées à ta faim. Cela ne veut pas dire manger exactement la même chose à chaque repas. Cela ne veut pas dire non plus interdire tous les aliments que tu aimes.

Les familles d'aliments

Pour comprendre ce que tu manges, classe les aliments en familles. Les fruits et les légumes apportent de nombreuses choses utiles au corps. Une carotte, une tomate, une banane, une pomme ou des haricots verts font partie de cette grande famille. Les féculents donnent surtout de l'énergie. Le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre et la semoule sont des féculents. Les produits laitiers regroupent par exemple le lait, le yaourt et le fromage. La viande, le poisson et les œufs forment une autre famille. Ils aident notamment ton corps à grandir. Il existe aussi les matières grasses, comme l'huile, le beurre ou la crème. Elles sont utiles en petite quantité. Enfin, les produits très sucrés, comme les bonbons, les sodas et certains gâteaux, sont à garder pour des moments occasionnels. Ils ne remplacent jamais un vrai repas.

Repère les aliments autour de toi

Famille	Exemples	Ce qu'elle apporte surtout
Fruits et légumes	pomme, orange, soupe, salade	des éléments utiles pour le corps

Féculents	pain, riz, pâtes, pommes de terre	de l'énergie
Produits laitiers	lait, yaourt, fromage	des éléments utiles pour grandir
Viande, poisson, œufs	poulet, poisson, œuf	des éléments utiles pour grandir
Matières grasses	huile, beurre, crème	de l'énergie, en petite quantité
Produits sucrés	bonbon, soda, biscuit sucré	du sucre, à garder pour une occasion

L'eau est la boisson de tous les jours

Ton corps a besoin d'eau. Bois de l'eau au repas, après le sport et quand tu as soif. Garde une gourde pour la classe ou une sortie, si c'est possible. L'eau ne remplace pas la nourriture, mais elle est indispensable à ton corps. Les boissons sucrées, comme les sodas ou les sirops, ne sont pas des boissons de tous les jours. Elles contiennent souvent beaucoup de sucre. Un jus de fruit n'est pas la même chose qu'un fruit entier. Une orange entière se croque. Elle apporte aussi de la pulpe. Un jus se boit vite. Quand tu veux choisir une boisson au quotidien, choisis l'eau.

Le tuyau de Nino

> Pour vérifier ton repas, cherche plusieurs couleurs dans ton assiette : du vert avec des haricots, du rouge avec une tomate, du jaune avec du maïs. Les couleurs ne suffisent pas à elles seules, mais elles t'aident à penser aux fruits et aux légumes.

Construis un repas pas à pas

Pour composer un repas simple, avance par étapes. D'abord, choisis un aliment de la famille des fruits ou des légumes. Par exemple, prends une salade de tomates, des courgettes ou une compote sans ajout de sucre. Ensuite, ajoute un féculent. Tu peux choisir du pain, du riz, des pâtes ou des pommes de terre. Puis ajoute un aliment comme un œuf, du poisson, de la viande, ou parfois des lentilles. Termine par un produit laitier ou un fruit, selon ce qui est prévu au repas. Bois de l'eau. Regarde ce que tu as déjà choisi. Si tu as du poulet, du riz et des carottes, ton assiette contient déjà plusieurs familles. Si tu as seulement des frites et un soda, il manque des familles d'aliments. Tu peux alors ajouter des légumes, un fruit et de l'eau.

Les étapes de Nino pour observer un repas

- Cherche un fruit ou un légume.
- Cherche un féculent, comme du pain ou des pâtes.
- Cherche un aliment pour grandir, comme un œuf, un yaourt, du poisson ou du fromage.
- Vérifie la boisson : l'eau est un bon choix pour tous les jours.
- Repère les aliments très gras ou très sucrés : mange-les de temps en temps, sans en faire le centre du repas.

Un équilibre sur plusieurs repas

Tous les repas ne se ressemblent pas. Le midi, tu peux manger du poisson avec du riz et des petits pois. Le soir, tu peux manger une soupe, une omelette et du pain. Les deux repas sont différents. Pourtant, ils peuvent participer à une alimentation variée. Il ne faut pas paniquer si un repas est moins varié que prévu. Peut-être qu'au goûter, tu as mangé une banane et du pain. Peut-être que le lendemain, tu mangeras des légumes que tu n'avais pas mangés la veille. L'équilibre se regarde sur plusieurs repas. Il dépend aussi de ce qui est disponible à la maison, à la cantine ou chez des proches. Tu peux apprendre à faire de bons choix sans juger ce que les autres mangent.

Attention piège !

> Ne pense pas qu'un aliment est toujours « bon » ou toujours « mauvais ». Le beurre, par exemple, peut être utilisé en petite quantité. Les bonbons peuvent être mangés pour une occasion. Le plus important est de ne pas manger toujours la même chose et de ne pas remplacer les repas par des produits sucrés.

Le goûter et le petit déjeuner

Le petit déjeuner et le goûter peuvent aussi être variés. Au petit déjeuner, tu peux boire de l'eau ou du lait, manger du pain ou des céréales peu sucrées, puis ajouter un fruit selon tes habitudes. Au goûter, une pomme, une tranche de pain et de l'eau sont des choix simples. Un yaourt et une banane peuvent aussi convenir. Un gâteau peut parfois faire partie du goûter, mais il est préférable de ne pas choisir seulement des aliments très sucrés. Écoute aussi ta faim. Tu n'as pas besoin de finir une grande assiette si tu n'as plus faim. Mange calmement. Prends le temps de goûter de nouveaux aliments. Tu n'aimeras pas forcément tout de suite un légume nouveau. Tu peux le regoûter une autre fois, préparé autrement.

À retenir

Pour une alimentation équilibrée, varie les familles d'aliments, mange selon ta faim et bois de l'eau. Cette règle aide pour les repas de tous les jours. Pour un repas de fête ou une occasion spéciale, un aliment sucré peut avoir sa place sans devenir une habitude quotidienne.

Exemples résolus

Le déjeuner de Lila

Énoncé. Lila mange du poulet, des pâtes, des carottes, un yaourt et boit de l'eau. Son repas est-il varié ?

1. Étape 1 : Je repère le poulet. Il appartient à la famille de la viande, du poisson et des œufs.
2. Étape 2 : Je repère les pâtes. Elles sont dans la famille des féculents.
3. Étape 3 : Je repère les carottes. Elles sont dans la famille des légumes.
4. Étape 4 : Je repère le yaourt et l'eau.
5. Étape 5 : Je vois plusieurs familles d'aliments dans ce repas.

Résultat : Oui, le repas de Lila est varié. Il contient des légumes, un féculent, du poulet, un produit laitier et de l'eau.

Améliorer un goûter

Énoncé. Tom prend un soda et des bonbons au goûter. Que peut-il ajouter ou remplacer pour avoir un goûter plus varié ?

1. Étape 1 : Je repère que le soda et les bonbons sont des produits très sucrés.
2. Étape 2 : Je cherche une boisson pour tous les jours : l'eau.
3. Étape 3 : Je cherche un aliment d'une autre famille, comme un fruit ou du pain.
4. Étape 4 : Je compose un nouveau goûter simple.

Résultat : Tom peut choisir de l'eau, une pomme et une tranche de pain. Les bonbons peuvent rester pour une occasion.

Mes exercices

1 Les familles d'aliments ★☆☆

Classe chaque aliment dans la bonne famille.

1. Une banane .....
2. Du riz .....
3. Un yaourt .....
4. Un œuf .....

2 La bonne boisson ★☆☆

Coche la boisson à choisir tous les jours.

1. Quand tu as soif à l'école, que choisis-tu : de l'eau, un soda ou un sirop ?

3 Vrai ou faux ? ★☆☆

Écris vrai ou faux.

1. Manger varié, c'est manger toujours les mêmes aliments. .....
2. Les pâtes sont des féculents. .....
3. Les bonbons peuvent remplacer un déjeuner. .....

4 Dessine ton assiette ★★☆

Dessine dans le cadre un repas avec un légume ou un fruit, un féculent, un autre aliment pour grandir et un verre d'eau.

1. Ton dessin doit montrer les quatre éléments demandés. .....

5 Complète le déjeuner ★★☆

Choisis un aliment pour compléter chaque repas.

1. Mila mange du poisson et des pommes de terre. Ajoute un légume ou un fruit.
.....
2. Noé mange des tomates et du poulet. Ajoute un féculent. .....
3. Aya mange une banane et une tranche de pain au goûter. Choisis une boisson.
.....

6 Range les aliments ★★☆

Complète le tableau avec les aliments proposés : pomme, fromage, pâtes, concombre, poisson.

1. Fruits et légumes : _____ ; Féculents : _____ ; Produits laitiers : _____ ; Viande, poisson, œufs : _____.
.....

7 Observe le plateau de Nino ★★★

Explique si ce plateau est varié. Justifie ta réponse.

Plateau : salade de tomates, omelette, riz, yaourt et eau.

.....

.....

.....

8 Transforme le goûter ★★★

Propose un goûter plus varié et justifie ton choix.

1. Goûter de départ : soda et bonbons. .....

Évaluation

Réponds à chaque question. Lis bien les aliments proposés. **Barème : 20 points**

1. Classe la pomme dans sa famille. ..... / 3

2. Classe les pâtes dans leur famille. ..... / 3

3. Quelle boisson choisis-tu tous les jours quand tu as soif ? ..... / 3

4. Entoure les aliments qui sont des légumes : carotte, riz, courgette, yaourt. / 3

.....

5. Un repas contient du poulet, du pain, des petits pois et de l'eau. Est-il varié ? Justifie. / 4

.....

6. Écris un exemple de goûter varié avec une boisson. ..... / 4

Les tuyaux de Nino

Le tuyau de Nino : la chasse aux familles
Quand tu regardes ton assiette, compte les familles d'aliments, pas seulement les aliments. Riz et pain sont deux aliments, mais ils sont tous les deux des féculents.

Le tuyau de Nino : la gourde repère
Pose ta gourde près de toi pendant le repas ou après le sport. Elle te rappelle que l'eau est la boisson de tous les jours.

Le tuyau de Nino : goûter sans se presser
Tu n'aimes pas encore un légume ? Goûte une petite bouchée une autre fois. Explorer demande parfois plusieurs essais.

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- **Toutes les fiches de Questionner le monde CE2** · /questionner-le-monde-ce2/
- **Le corps humain en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/corps-humain/
- **eau en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/eau/