MISSION 6E · SCIENCES · LE VIVANT · P3

Une alimentation équilibrée en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : Une alimentation équilibrée | Fiche élève

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Identifier les principes d'une alimentation équilibrée

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : une alimentation équilibrée est variée, adaptée à tes besoins et répartie au fil de la journée.
- Pour composer un repas, associe des aliments de différentes familles et pense à boire de l'eau.
- Aucun aliment ne fait tout à lui seul : c'est l'ensemble des choix alimentaires qui compte.

La leçon

Manger sert à vivre, grandir et bouger

Ton corps a besoin d'énergie et de matières pour fonctionner. Il utilise cette énergie quand tu marches, joues, réfléchis, dors ou te protèges du froid. Il a aussi besoin de matériaux pour grandir, renouveler sa peau, fabriquer ses os et entretenir ses muscles. Les aliments apportent des éléments différents : de l'énergie pour bouger, des éléments utiles à la croissance comme les protéines, de l'eau, et d'autres éléments plus discrets comme les vitamines, les minéraux ou les fibres, qui aident le corps à bien fonctionner. Tu n'as pas besoin de retenir tous ces mots par cœur : retiens surtout une idée essentielle : aucun aliment n'apporte à lui seul tout ce dont ton corps a besoin. Une alimentation équilibrée ne consiste donc pas à manger toujours la même chose, même si cet aliment te plaît beaucoup. Elle consiste à varier les aliments, à choisir des quantités adaptées et à répartir les repas dans la journée. Nova prépare son entrée en 6e : il vérifie surtout l'équilibre de l'ensemble de ses repas, pas la perfection d'une seule assiette.

Le mot à connaître : alimentation équilibrée

> Une alimentation équilibrée est une alimentation variée qui apporte au corps ce dont il a besoin pour vivre, grandir et être actif. Elle s'observe sur plusieurs repas et sur plusieurs jours. Un déjeuner moins varié peut être compensé par des choix différents au repas suivant.

Reconnaître les grandes familles d'aliments

Pour t'aider à varier, classe les aliments en grandes familles. Les fruits et les légumes apportent notamment de l'eau, des fibres, des vitamines et des minéraux. Ils peuvent être frais, surgelés, en conserve, crus ou cuits. Les féculents regroupent par exemple le pain, le riz, les pâtes, la semoule, les pommes de terre et les légumes secs comme les lentilles ou les pois chiches. Ils apportent de l'énergie utile pour les activités de la journée. Les produits laitiers comprennent le lait, les yaourts et les fromages ; ils participent notamment aux apports utiles aux os. Les aliments riches en protéines comprennent les œufs, le poisson, la viande et aussi les légumes secs. Les matières grasses, comme les huiles, le beurre ou la crème, sont utiles en petites quantités : elles apportent de l'énergie et certaines vitamines. Enfin, les produits sucrés, comme les bonbons, les sodas, les biscuits ou les desserts très sucrés, peuvent être consommés occasionnellement, mais ils ne remplacent

pas les aliments des autres familles. Une même recette peut réunir plusieurs familles : une quiche contient par exemple une pâte féculente, des œufs et du lait ou de la crème.

Des familles à associer

Famille d'aliments	Exemples	Ce qu'elle apporte surtout
Fruits et légumes	Pomme, carotte, tomate, haricots verts	Eau, fibres, vitamines et minéraux
Féculents et légumes secs	Pain, riz, pâtes, pommes de terre, lentilles	Énergie pour les activités
Produits laitiers	Lait, yaourt, fromage	Éléments utiles notamment aux os
Aliments riches en protéines	Œuf, poisson, viande, pois chiches	Éléments utiles notamment aux muscles
Matières grasses	Huile, beurre, crème, noix	Énergie et certaines vitamines
Produits sucrés	Bonbon, soda, biscuit, gâteau	Surtout du sucre et de l'énergie

Ce qu'il faut observer avant de juger un repas

- Regarde les aliments réellement présents, et pas seulement le nom du plat.
- Cherche si plusieurs familles d'aliments sont associées.
- Vérifie qu'une boisson est prévue : l'eau est la boisson à choisir le plus souvent.
- Observe aussi les autres repas de la journée : un seul repas ne raconte pas tout.
- Pense aux goûts, aux habitudes familiales, aux allergies et aux aliments disponibles : les menus peuvent être différents tout en restant équilibrés.

Composer une assiette variée

Pour imaginer un déjeuner ou un dîner varié, commence par repérer une source de féculents : du pain, du riz, des pâtes, de la semoule, des pommes de terre ou des légumes secs. Ajoute ensuite des légumes, crus ou cuits, et éventuellement un fruit. Prévois un aliment riche en protéines, comme un œuf, du poisson, de la viande ou des légumes secs. Un produit laitier peut compléter le repas selon les habitudes de la journée. Choisis de l'eau pour boire. Tu peux aussi utiliser une petite quantité de matière grasse pour cuisiner ou assaisonner. Un exemple : carottes râpées, riz, omelette, yaourt nature et eau. Ce repas contient des légumes, un féculent, des protéines, un produit laitier et de l'eau. Autre exemple : soupe de légumes, tartine de pain, pois chiches en salade, morceau de fromage, poire et eau. Il n'existe pas une seule assiette modèle : les aliments peuvent changer selon la saison, les goûts et les cultures. Le but est de varier les familles, pas de copier exactement un menu.

Exemple : améliorer un repas peu varié

> Un repas composé de frites, de soda et de bonbons apporte peu de variété. Pour le rendre plus équilibré, garde par exemple les pommes de terre, ajoute une portion de légumes, un œuf ou des pois chiches, un fruit et de l'eau. Les bonbons peuvent rester un aliment occasionnel, mais ils ne remplacent ni un légume ni un fruit.

Répartir les repas et écouter son corps

L'équilibre ne dépend pas seulement de ce qu'il y a dans une assiette. Il dépend aussi de la manière dont les repas sont répartis au cours de la journée. Prendre des repas à des moments réguliers aide souvent à éviter d'avoir très faim et de manger sans choisir. Le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner n'ont pas besoin d'être identiques : ils se complètent. Si tu as mangé peu de légumes à midi, tu peux en prévoir le soir. Si tu as choisi un dessert sucré lors d'un repas de fête, les repas suivants peuvent simplement retrouver leur variété habituelle. Il ne sert à rien de se punir ou de supprimer un repas. Ton corps envoie aussi des signaux : la faim indique qu'il a besoin de manger, tandis que le rassasiement indique qu'il a assez mangé. Mange

tranquillement quand c'est possible et prends le temps de remarquer ces sensations. Les besoins ne sont pas exactement les mêmes pour tous : ils changent selon l'âge, la croissance, l'activité physique et la santé. C'est pourquoi il faut éviter de comparer son assiette à celle d'un camarade.

Boire de l'eau et bouger chaque jour

L'eau est indispensable au fonctionnement du corps. Tu en perds lorsque tu respires, transpires ou vas aux toilettes ; tu dois donc en boire régulièrement. L'eau du robinet ou l'eau en bouteille convient. Les sodas, les boissons très sucrées et les boissons énergisantes ne remplacent pas l'eau, même lorsqu'ils sont très frais. Certaines boissons comme le lait ou la soupe contiennent de l'eau, mais l'eau reste le meilleur choix pour s'hydrater au quotidien. Une alimentation équilibrée s'accompagne aussi d'activités physiques : marcher, courir, danser, faire du vélo, jouer dehors ou pratiquer un sport. Bouger permet d'entretenir son corps, ses muscles et son souffle. Il ne s'agit pas de réussir une performance : choisis une activité qui te plaît et varie les occasions de bouger. Nova aime descendre une station plus tôt quand il accompagne son humain : c'est une petite habitude qui compte.

Évite les idées trop simples

Ne classe pas les aliments en deux camps : « bons » ou « mauvais ». Un gâteau peut faire partie d'un moment de plaisir, mais il ne doit pas prendre la place habituelle des fruits, légumes, féculents et autres aliments variés. À l'inverse, manger seulement des fruits ne suffit pas non plus. C'est la diversité et la régularité des choix qui construisent l'équilibre.

Lire un menu avec méthode

Quand tu dois dire si un menu est équilibré, avance étape par étape. D'abord, écris les aliments sans les juger : par exemple « pâtes, tomate, thon, yaourt, eau ». Ensuite, range-les dans les familles : les pâtes sont un féculent, la tomate est un légume, le thon apporte des protéines, le yaourt est un produit laitier et l'eau est la boisson. Puis cherche ce qui manque ou ce qui est peu présent. Dans cet exemple, tu peux ajouter un fruit si tu le souhaites, mais le menu contient déjà plusieurs familles. Enfin, propose une amélioration précise plutôt que de dire seulement « ce n'est pas bien ». Par exemple : « Je remplacerais le soda par de l'eau et j'ajouterais des crudités. » Cette méthode t'aide à argumenter. Pour ton entrée en 6e, entraîne-toi à employer les mots précis : varié, famille d'aliments, féculent, protéines, hydratation, repas et équilibre.

La méthode de Nova en quatre étapes

- Nomme tous les aliments du repas.
- Classe-les dans les grandes familles.
- Repère les familles présentes et celles qui manquent.
- Propose une amélioration simple : ajouter, remplacer ou varier.

Exemples résolus

Analyser un déjeuner

Énoncé. Lina mange du poulet, des pâtes, des courgettes, un yaourt et boit de l'eau. Ce déjeuner est-il varié ?

1. Je classe le poulet parmi les aliments riches en protéines.
2. Je classe les pâtes parmi les féculents et les courgettes parmi les légumes.
3. Je repère le yaourt comme produit laitier et l'eau comme boisson.
4. Plusieurs familles sont présentes dans ce repas.

Résultat : Oui, ce déjeuner est varié. Lina peut aussi choisir un fruit à un autre moment de la journée.

Améliorer une collation

Énoncé. Noé prend un soda et des bonbons au goûter. Propose une amélioration.

1. Je remarque que le soda et les bonbons sont des produits très sucrés.
2. Je cherche une boisson adaptée : l'eau.
3. J'ajoute un aliment d'une autre famille, par exemple un fruit et du pain.

Résultat : Noé peut choisir de l'eau, un fruit et du pain. Les bonbons peuvent rester occasionnels.

Mes exercices

1 Les familles d'aliments ★☆☆

Classe chaque aliment dans sa famille.

1. Une pomme .....
2. Du riz .....
3. Un œuf .....
4. Un yaourt nature .....

2 La bonne boisson ★☆☆

Coche la boisson à choisir le plus souvent.

1. Eau / Soda / Boisson énergisante / Sirop très sucré

3 Vrai ou faux ? ★☆☆

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Un seul aliment peut apporter tout ce dont le corps a besoin. .....
2. Les légumes peuvent être crus ou cuits. .....
3. L'équilibre se construit aussi sur plusieurs jours. .....

4 Complète l'assiette de Nova ★★☆

Dessine et légende dans le cadre un légume, un féculent, un aliment riche en protéines et un verre d'eau pour compléter l'assiette.

1. L'assiette contient déjà une omelette. .....

5 Observe un menu ★★☆

Repère les familles d'aliments présentes et explique si le menu est varié.

Menu : salade de tomates, poisson, pommes de terre, fromage blanc et eau.

6 Améliore un menu ★★☆

Propose deux changements pour rendre ce repas plus varié et justifie ta réponse.

Menu : chips, soda et biscuits.

7 Les repas se complètent ★★★

Complète le dîner pour apporter des familles peu présentes au déjeuner.

1. Déjeuner : pain, jambon, yaourt et eau. Dîner à compléter : choisis au moins un légume et un fruit.

8 Le choix de Nova ★★★

Choisis le menu le plus varié et justifie ton choix.

Menu A : soda et bonbons. Menu B : lentilles, carottes, yaourt, poire et eau.

Évaluation

Réponds soigneusement à chaque question. Justifie lorsque cela est demandé. **Barème : 20 points**

1. Explique ce qu'est une alimentation équilibrée. / 4
2. Classe ces aliments : carotte, pain, yaourt, poisson. / 4
3. Nomme la boisson à choisir le plus souvent. / 2
4. Indique une famille d'aliments que peuvent apporter les lentilles. / 2
5. Le menu suivant est-il varié : pâtes, brocoli, œuf, yaourt et eau ? Justifie. / 4
6. Propose une amélioration au menu suivant : soda, biscuits et bonbons. Justifie. / 4

Les astuces de Nova

Le radar des couleurs
Nova cherche des couleurs dans son repas : vert, orange, rouge ou violet. Plus les végétaux sont variés, plus il pense à varier ses fruits et légumes.

Le test des familles
Nova ne compte pas les aliments un par un : il vérifie les familles présentes. Cela l'aide à repérer vite ce qu'il peut ajouter.

La gourde repère
Nova garde de l'eau près de lui. Voir sa gourde lui rappelle de boire régulièrement.

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

- **Toutes les fiches de Sciences CM2** · /sciences-technologie/
- **La Terre dans le système solaire en CM2** · /sciences-technologie/la-terre-et-environnement/systeme-solaire-cm2/
- **Les cycles de vie des êtres vivants en CM2** · /sciences-technologie/le-vivant/cycles-de-vie-cm2/