



## THÈME : LA NUTRITION CHEZ L'ÊTRE HUMAIN POUR PRESERVER MA SANTÉ

### LEÇON 1 : L'ALIMENTATION

#### 1-SITUATION D'APPRENTISSAGE

A l'occasion de la fête de fin d'année, les élèves du CM2 de l'EPP COULIBALY ISSA 1 achètent au marché différents aliments pour confectionner eux-mêmes des plats. Pour bien se nourrir et éviter les maladies, les élèves décident de s'informer sur la composition d'un menu équilibré et sain, les règles d'hygiène alimentaire et les troubles liés à une mauvaise alimentation.

#### 2-CONTENU DE LA LEÇON

##### ❑ LA COMPOSITION DES ALIMENTS

✓ Il existe deux(2) types d'aliments : **les aliments simples** et **les aliments composés**.

- **Un aliment simple** est un aliment qui contient un seul type de substance.

Les aliments simples sont : **Les glucides, les lipides, les protides, les vitamines, les sels minéraux et l'eau.**

- **Un aliment composé** est un aliment qui renferme plusieurs types de substances (plusieurs aliments simples).

**Exemples** : Le pain, l'avocat, la banane, la viande, les oranges, le coco ....

✓ **Le rôle des aliments** : Le rôle est de nourrir, d'entretenir, et de protéger notre organisme.

On classe les aliments selon leur rôle en trois(3) groupes:

- **Les aliments énergétiques** qui donnent la force sont les lipides et les glucides. Les lipides se trouvent en grande quantité dans l'huile de cuisine, le beurre, ... Les glucides se trouvent en grande quantité dans le maïs, le manioc, la banane, le pain, ...
- **Les aliments de construction ou de croissance** permettent de grandir et de se développer. ce sont les protides. On les trouve en grande quantité dans les œufs, les poissons, la viande.

- **Les aliments de protection** : ils réparent nos tissus et nous protègent des maladies liées à l'alimentation. Ce sont les vitamines, l'eau et les sels minéraux. On les retrouve dans l'orange, le chou, la banane douce,....

## ❑ LES DIFFERENTES RATIONS ALIMENTAIRES

**La ration alimentaire** : c'est la quantité minimale et équilibrée d'aliments dont l'organisme a besoin pour assurer ses fonctions quotidiennes.

Elle varie en qualité et en quantité selon les individus.

- Il existe plusieurs types de rations alimentaires :

- ▶ **La ration de croissance** à base de protéines, de sels minéraux et de vitamines. Elle est destinée aux enfants et aux adolescents.
- ▶ **La ration pour adulte** qui doit contenir plus de glucides et de lipides.
- ▶ **La ration de la femme enceinte** qui doit contenir plus de protéines, de sels minéraux et de vitamines.
- ▶ **La ration d'une personne** âgée qui doit contenir plus de vitamines et de sels minéraux.

## ❑ LES RÈGLES D'HYGIÈNES ALIMENTAIRES

**Les règles d'hygiène alimentaire** :

- ▶ Il faut consommer des repas équilibrés contenant des glucides, des lipides, des protéines, des vitamines, des sels minéraux et de l'eau.
- ▶ Protéger les aliments des mouches.
- ▶ Se laver les mains avant les repas.
- ▶ Bien mastiquer les aliments.
- ▶ Manger à des heures régulières.
- ▶ Avoir une ration alimentaire adaptée à son âge.
- ▶ Ne pas manger à des heures tardives.

## ❑ LES TROUBLES LIÉS À UNE MAUVAISE ALIMENTATION

- Les avitaminoses (l'anémie, le scorbut, le rachitisme, le béribéri, la baisse de la vision)
- La diarrhée,
- La constipation
- La carie dentaire
- Le kwashiorkor
- Le marasme

## **3-ACTIVITÉ D'APPLICATION**

Relève les aliments simples dans cette liste : avocat – maïs – lipide – pain – igname – protide – viande – vitamine

### **RÉPONSE**

- ▶ lipide
- ▶ protide
- ▶ vitamine

### **4-SITUATION D'ÉVALUATION**

Des élèves de CM2 ont l'habitude tous les midis de se nourrir avec de l'attiéké et du poisson frit dans l'huile.

- 1) Définis un aliment simple.
- 2) Cite les aliments simples qui se trouvent en grande quantité dans le poisson, dans l'attiéké et l'huile.
- 3) Propose 3 troubles alimentaires auxquels s'exposent ces élèves.

### **RÉPONSES :**

- 1) Un aliment simple est un aliment qui contient un seul type de substance.
- 2) Dans les poissons : les protides.  
Dans l'attiéké : les glucides.  
Dans l'huile : les lipides.
- 3) -Les avitaminoses  
-La constipation  
-Le kwashiorkor  
-Le marasme

### **5-EXERCICES**

#### **Activité d'application 1**

Cite deux aliments simples et deux aliments composés.

### **RÉPONSE :**

- Aliments simples : lipides, glucides, (les protides, les vitamines, les sels minéraux et l'eau).
- Aliments composés : le pain, la viande, etc...

## **Activité d'application 2**

Cites 2 règles d'hygiène alimentaire.

### **RÉPONSE**

- Il faut consommer des repas équilibrés contenant des glucides, des lipides, des protéines, des vitamines, des sels minéraux et de l'eau.
- Protéger les aliments des mouches.
- Se laver les mains avant les repas.
- Bien mastiquer les aliments.
- Manger à des heures régulières.
- Avoir une ration alimentaire adaptée à son âge.
- Ne pas manger à des heures tardives.

## **Activité d'application 3**

Cite les troubles liés à une mauvaise alimentation.

### **RÉPONSE**

- Les avitaminoses
- La diarrhée,
- La constipation
- La carie dentaire
- Le kwashiorkor
- Le marasme

## **SITUATION D'ÉVALUATION**

### **Situation d'évaluation 1**

Tous les jours, ton ami ne mange que du riz cuit à l'eau avec du sel et du piment. Malgré les conseils de l'infirmier, ses parents n'ont pas changé son alimentation. Ton ami est devenu maigre avec un gros ventre.

- 1- Identifie le trouble lié à la mauvaise alimentation.
- 2- Identifie la ration alimentaire dont ton ami a besoin.

**REPONSES :**

- 1- Les avitaminoses, La diarrhée, La constipation, La carie dentaire, Le kwashiorkor, Le marasme.
- 2- La ration de croissance.

**Situation d'évaluation 2**

Pendant un reportage télévisé sur un pays en conflit, Tapé remarque qu'il y a des enfants très maigres au ventre ballonné à cause de leur mauvaise alimentation.

- 1- Identifie le trouble alimentaire présenté par les enfants dans le reportage.
- 2- Détermine les causes de cette situation.
- 3- Propose les différents aliments simples qui doivent composer la ration alimentaire de ces enfants.

**REPONSES :**

- 1- Kwashiorkor ou le marasme
- 2- Une mauvaise alimentation (une alimentation non équilibrée, ou une sous-alimentation)
- 3- Les glucides, les lipides, les protides, les vitamines, les sels minéraux et l'eau.

**DOCUMENTATION**

