Une alimentation équilibrée, c'est quoi ?

publié le 07/12/2018

Parcours santé

Jeudi 6 décembre, les élèves de 6ème ont bénéficié d'une intervention en cours de SVT (sciences de la vie et de la Terre).

Mme Dinet, infirmière scolaire, a informé les élèves sur la thématique des besoins alimentaires de l'Homme. Les élèves ont rappelé les noms des différentes familles d'aliments. A partir des étiquettes de produits alimentaires, les élèves ont recherché les principaux constituants des aliments (lipide, protide, glucide). Ils ont découvert, avec surprise, que des aliments sucrés peuvent aussi contenir du sel et inversement.

Cette intervention s'est inscrite dans la continuité du programme. Cela a été l'occasion de s'intéresser aux besoins énergétiques des adultes et des adolescents ainsi qu'aux dépenses énergétiques au cours d'une journée (pendant le sommeil, lors d'une activité sportive,…).

A l'issue de l'intervention, les élèves ont complété un questionnaire afin d'évaluer la compétence « adopter un comportement responsable en matière de santé ».

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.