



Myrtille la chenille et les 7 familles d'aliments



Public et durée :

Elèves d'école primaire (6 – 12 ans)

1h soit 30 min pour les étapes 1 à 3 et 30 min pour l'étape 4

Matériel :

- Myrtille la chenille
- Imagier des aliments avec bord de couleur ou non
 - Si l'enfant connaît le nom des groupes d'aliments et leur couleur : utiliser l'imagier sans bordure de couleur
 - Si l'enfant ne connaît pas le nom des groupes d'aliments ni leur couleur : utiliser l'imagier avec les bords de couleur
- Recommandations des familles d'aliments avec bord de couleur ou non
- Ciseaux et colle

Vidéos :

- Etapes 1 à 3 :
 - Vidéo 1 - Les 7 familles d'aliments (5min)
- Etape 4 :
 - Vidéo 2 - Le groupe rouge (3min)
 - Vidéo 3 - Le groupe jaune (2min)
 - Vidéo 4 - Le groupe rose (2min)
 - Vidéo 5 - Le groupe blanc (2min)
 - Vidéo 6 - Le groupe vert (3min)
 - Vidéo 7 - Le groupe marron (2min)
 - Vidéo 8 - Le groupe bleu (3min)

Etapes :

1/ Construction de Myrtille la chenille

- Imprimer les différentes parties de Myrtille fournies ou dessiner la tête et les pattes de Myrtille ainsi que 7 ronds de couleurs : rouge, bleu, vert, blanc, marron, jaune et rose
- Découper les différentes parties
- Coller entre elles les parties pour former Myrtille la chenille : la tête d'un côté puis les ronds de couleur ensemble et ajouter les pattes

2/ Construction de l'imagier des aliments

- Imprimer l'imagier fourni ou récolter des images d'aliments sur les emballages alimentaires ou dans les magazines publicitaires
- Découper les différentes images

3/ Tri des aliments

- Nommer chaque aliment
- Ranger chaque aliment sur le rond de couleur correspondant

4/ Les familles d'aliments

- Imprimer les recommandations des familles d'aliments
- Découper les recommandations
- Relier le nom de chaque famille d'aliments avec le groupe de couleur correspondant
- Relier pour chaque famille d'aliments leur recommandation
- Relier pour chaque famille d'aliments leur rôle

Solutions :

Couleur	Nom	Recommandation	Rôle
Rouge	Viande, poisson, œuf	1 à 2 fois par jour	Les muscles
Jaune	Matières grasses	A limiter	Le maintien de la température du corps
Rose	Produits gras, sucrés, salés	A limiter	Le plaisir
Blanc	Boissons non sucrées	7 verres par jour	L'hydratation
Vert	Fruits et légumes	5 fois par jour	La digestion
Marron	Féculents	A chaque repas et selon l'appétit	L'énergie
Bleu	Produits laitiers	3 à 4 fois par jour	Les os solides