

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes



## PLANS DE MISSION DES 4<sup>e</sup> ET 5<sup>e</sup> ANNÉES MISSION 4 COMPRENDRE LES FONCTIONS DU CORPS

*Les élèves tentent de comprendre les effets d'une saine alimentation et de l'activité physique sur les différentes fonctions organiques, notamment celle du système digestif.*

### Objectifs d'apprentissage :

1. Connaître les effets de l'alimentation et de l'activité physique sur les systèmes organiques: système digestif, système musculo-squelettique, système circulatoire, système respiratoire et système immunitaire.
2. Connaître les différentes parties de l'appareil digestif et comprendre leurs fonctions.

### Matières à l'étude :

Santé, sciences, technologie de l'information, arts

### Matériel et ressources :

- ★ Livres sur le corps humain. Suggestions: *Larousse explore: Le corps humain; Corps humain, étonnant système; Étonnant corps humain, un voyage dans les profondeurs du corps humain.*
- ★ Sites Web et films sur le corps humain.

Voir les Notes de l'enseignant aux pages 24-27 pour plus de renseignements sur cette mission.

### Discussion en classe :

Une bonne alimentation et de l'activité physique permettent au corps de bien fonctionner. Les questions suivantes aideront les élèves à comprendre comment

le corps utilise les aliments, à découvrir comment les fibres, l'eau et de l'activité physique régulière facilitent le transit intestinal, et à comprendre qu'une alimentation variée fournit les nutriments nécessaires aux différents systèmes organiques:

- ★ Qu'est-ce que la digestion? (Voir plus bas la définition sous la rubrique Suggestion à l'enseignant).
- ★ Quels sont les trois éléments qui facilitent le transit intestinal?
- ★ Pourquoi est-il important de consommer une variété d'aliments choisis dans chacun des quatre groupes alimentaires?

### Suggestion à l'enseignant:

Le terme "digestion" vient d'un mot qui signifie "diviser". Il s'agit du processus organique qui consiste à diviser les aliments en particules plus petites et à les décomposer petit à petit en nutriments que le corps peut ensuite absorber et utiliser. Même si les fibres ne sont pas digestibles, elles sont essentielles pour la santé. Comme un balai, elles aident à nettoyer le corps des déchets alimentaires. Les élèves peuvent mesurer le temps qu'il faut aux aliments pour traverser le système digestif en

Le matériel didactique  
**MISSION NUTRITION<sup>\*</sup>**  
destiné aux élèves de la  
maternelle au secondaire 2  
est offert en français et  
en anglais à  
[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)  
ou en appelant au  
1-888-876-3750.

Le programme **MISSION NUTRITION<sup>\*</sup>** est offert par  
l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc.  
Les documents **MISSION NUTRITION<sup>\*</sup>** peuvent être reproduits en  
totalité sans permission à des fins éducatives seulement.  
\* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence  
par Kellogg Canada Inc.

PLANS DE MISSION DES 4<sup>e</sup> ET 5<sup>e</sup> ANNÉES  
**MISSION 4**  
COMPRENDRE LES  
FONCTIONS DU CORPS



Suite

Apprendre en s'amusant,  
une création des  
diététistes canadiennes

mangeant du maïs. Les fibres du maïs ne peuvent pas être digérées, elles traversent le système digestif et en sortent presque intactes! Le processus prend environ 24 heures.

Activités :

1. Les élèves savent que les aliments entrent par un côté et que les parties non absorbées sortent par l'autre. Demandez-leur ce qui se passe, selon eux, entre les deux. Puis prévoyez suffisamment de temps à la bibliothèque ou à la salle d'informatique pour que les élèves puissent étudier comment le système digestif traite et absorbe la nourriture. Demandez-leur de compléter la fiche d'activité *Où vont les aliments que tu manges?* (voir *Mission de l'élève no 4*) en y notant ce qu'ils ont appris.
2. L'équipe *MISSION NUTRITION\** voudrait comprendre comment la nourriture agit sur le corps humain. Utilisez l'affiche *MISSION NUTRITION\** pour revoir avec les élèves les effets des éléments nutritifs essentiels sur les principaux systèmes organiques. Divisez la classe en petits groupes; assignez à chacun un système différent: le système musculo-squelettique, le système nerveux central, le système circulatoire, le système respiratoire et le système digestif. Les élèves de chaque groupe consulteront ensemble Internet et les ouvrages en bibliothèque pour faire une recherche sur le système qui leur aura été attribué. Demandez à chaque équipe de créer un slogan et une affiche pour illustrer que bien manger, boire beaucoup de liquides et être actif contribuent au bon fonctionnement des systèmes organiques. Chaque équipe présentera ensuite son affiche aux autres élèves et l'apposera au mur de la classe.

Mission de l'élève n° 4 :

**Où vont les aliments que tu manges?** Sur la fiche d'activité *Où vont les aliments que tu manges?* les élèves tentent de comprendre le trajet que suivent les aliments dans le système digestif. Demandez-leur de faire une recherche sur chaque partie du système digestif afin d'apprendre comment le corps utilise les aliments que nous mangeons.

Matériel destiné aux parents :

Les aliments riches en fibres sont essentiels à une bonne alimentation. Analyser avec les membres de sa famille les choix alimentaires à teneur élevée en fibres aide les élèves à savoir s'ils ont ce genre d'aliments sous la main.

En classe : Faites ensemble la liste des aliments riches en fibres, soit les produits céréaliers comme les pains et les céréales à haute teneur en fibres ainsi que d'autres produits à grains entiers, les fruits, les légumes, les noix, les pois secs, les haricots et les lentilles. Notez que seuls les aliments d'origine végétale contiennent des fibres. Voir les Notes de l'enseignant pour obtenir de plus amples renseignements sur les fibres.

À la maison: Envoyez les élèves à la "chasse aux fibres" à l'aide de la liste établie en classe. Leur mission consiste à dresser la liste des aliments riches en fibres qu'ils trouveront à la maison, à la cafétéria de l'école ou dans une épicerie locale. Demandez-leur de vérifier l'information nutritionnelle figurant sur les étiquettes des produits, et de noter la teneur en fibres d'une portion si elle est indiquée.

En classe: Les élèves peuvent discuter en petits groupes des types d'aliments qu'ils auront trouvé lors de la "chasse aux fibres". Demandez ensuite à chaque élève de penser à trois façons d'augmenter leur apport quotidien en fibres. (Par exemple: choisir plus de fruits frais ou secs; manger des céréales à grains entiers et riches en fibres au petit déjeuner; faire des sandwiches au pain à grains entiers; inclure un légume au souper; préparer un mélange de céréales, de graines et de noix pour grignoter à la collation; manger un plat de chili aux haricots.)

Le matériel didactique  
*MISSION NUTRITION\**  
destiné aux élèves de la  
maternelle au secondaire 2  
est offert en français et  
en anglais à  
[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)  
ou en appelant au  
1-888-876-3750.

Le programme *MISSION NUTRITION\** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc.  
Les documents *MISSION NUTRITION\** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.  
\* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

[www.missionnutrition.ca](http://www.missionnutrition.ca)

Kellogg's

PAGE  
12