

L'équilibre alimentaire

Titre	L'équilibre alimentaire
Auteurs	Rusu Alina Diana, Andrei Oana-Maria, Tihu Mihaela - Catalina
Niveau	B1
Public	Adolescents, adultes
DNL	Biologie
Réalisation finale	Réalisation d'un document audio-vidéo avec un menu complet pour un jour, pour un enfant 5-11 ans, un pré-adolescent 12-14 ans, un adolescent, un sportif, un adulte sédentaire, un adulte souffrant d'obésité en utilisant les outils www.canva.com et www.vidnoz.com .
Modalités pédagogiques	<input checked="" type="checkbox"/> Présentiel <input type="checkbox"/> Hybride <input type="checkbox"/> Comodal <input type="checkbox"/> Distanciel
Acquis d'apprentissage visés	Comprendre les informations d'un document vidéo Formuler la problématique du document Identifier les principes de l'alimentation saine Utiliser les connaissances acquises afin d'accomplir une tâche donnée Utiliser l'AI pour la création d'un produit final
Savoir-faire	
CO	Suivre la vidéo et répondre aux questions de l'exercice À partir de la vidéo, dresser la liste de mots clés du champ lexical de l'alimentation Employer dans des énoncés les mots clés de la vidéo afin de démontrer la compréhension du sens et la relation cause-effet
CE	Utiliser les informations scientifiques dans des contextes langagiers appropriés
PO	Présenter aux autres équipes les résultats de la recherche menée
PE	Définir les termes demandés dans des énoncés cohérents et logiques Formuler les principes dans des phrases respectant le modèle donné
Médiation	Créer un document audio-vidéo avec un menu complet pour un jour, pour un enfant 5-11 ans, un pré-adolescent 12-14 ans, un adolescent, un sportif, un adulte sédentaire, un adulte souffrant d'obésité en utilisant les outils www.canva.com et www.vidnoz.com
Interculturel	



isabelleborriere.eu
accompagner et développer

Linguistique	Utiliser le subjonctif présent
Numériques	Utiliser les logiciels www.canva.com , www.vidnoz.com , https://padlet.com
Savoir-être	Travailler en équipe Être autonome Prendre des décisions Avoir le sens de l'organisation
Évaluation	<input checked="" type="checkbox"/> Orale <input checked="" type="checkbox"/> Individuelle <input checked="" type="checkbox"/> Formative <input type="checkbox"/> Écrite <input checked="" type="checkbox"/> Collective <input type="checkbox"/> Sommative
Support(s)	https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1lbvk Fiche apprenant Fiche enseignant
Étapes	1- Mise en train 2 - Compréhension globale 3 - Compréhension détaillée 4 - Travail de la langue 5 - Production

Fiche apprenant

SÉANCE 1

50 min.

Étape 1 – Mise en train

Activité 1

2 min.

Répondez aux questions : Qu'est-ce que vous avez fait pendant la pause ? Vous avez pris un goûter ? Qu'est-ce que vous avez mangé / bu ?

Étape 2 – Compréhension globale

Activité 2

6 min.

Regardez la vidéo et utilisez vos portables pour noter les mots clés sur www.menti.com, en suivant les indications du professeur. Travaillez avec votre collègue.

Étape 3 – Compréhension détaillée

Activité 3

7 min.

PAGE

Regardez la vidéo encore une fois et cochez la bonne réponse.

1. Qu'est-ce que la nutrition ?

- L'étude de la façon dont les aliments affectent la santé et le bien-être
- L'étude de la façon dont les aliments sont digérés et absorbés par le corps
- L'étude de la façon dont les aliments sont transformés en énergie
- L'étude de la façon dont les aliments sont utilisés pour construire et réparer les tissus du corps

2. Quels sont les six nutriments essentiels ?

- Protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et acides gras
- Protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et fibres
- Protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et eau
- Protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et sucres

3. Quels sont les trois macronutriments ?

- Protéines, lipides et fibres
- Protéines, lipides et vitamines
- Protéines, lipides et minéraux
- Protéines, lipides et glucides

4. Quels sont les deux micronutriments ?

- Vitamines et fibres
- Vitamines et minéraux
- Vitamines et acides gras
- Vitamines et sucres

5. Quels sont les trois types de glucides ?

- Amidon, sucre et acides gras
- Amidon, sucre et fibres
- Amidon, sucre et minéraux
- Amidon, sucre et protéines

6. Quels sont les deux types de lipides ?

- Graisses saturées et protéines
- Graisses saturées et acides gras
- Graisses saturées et minéraux
- Graisses saturées et graisses insaturées

7. Quels sont les deux types de protéines ?

- a. Protéines complètes et minéraux
- b. Protéines complètes et acides gras
- c. Protéines complètes et protéines incomplètes
- d. Protéines complètes et sucres

8. Quels sont les deux types de vitamines ?

- a. Vitamines liposolubles et vitamines hydrosolubles
- b. Vitamines liposolubles et acides gras
- c. Vitamines liposolubles et minéraux
- d. Vitamines liposolubles et sucres

9. Quels sont les deux types de minéraux ?

- a. Macro-minéraux et oligo-éléments
- b. Macro-minéraux et acides gras
- c. Macro-minéraux et minéraux
- d. Macro-minéraux et sucres

10. Qu'est-ce que l'eau ?

- a. Un nutriment essentiel qui est nécessaire pour la production d'énergie
- b. Un nutriment essentiel qui est nécessaire pour la digestion et l'absorption des aliments
- c. Un nutriment essentiel qui est nécessaire pour toutes les fonctions du corps
- d. Un nutriment essentiel qui est nécessaire pour la construction et la réparation des tissus du corps

Activité 4

10 min.

Définissez les termes alimentation saine et équilibre alimentaire. Travaillez avec votre collègue.

Activité 5

6 min.

*Formulez la problématique soulevée par la vidéo en utilisant les débuts de questions donnés : De quelle manière... ? / À quel point... ? / Comment... ?.
Travaillez avec votre collègue.*

Étape 4 Travail de la langue

Activité 6

12 min.

*En groupe de 5, formulez les principes de l'alimentation saine, d'après le modèle : Consommer..., Éviter..., Boire..., etc.
Mettez les énoncés obtenus sur Le Padlet de l'équilibre alimentaire.*

Activité 7

7 min.

Transformez les phrases obtenues à l'Activité 6 sur le modèle suivant.

Consommer des fruits et légumes variés chaque jour, de préférence frais et de saison

→ Il faut que nous consommions des fruits et légumes variés chaque jour, de préférence frais et de saison.

→ Il est nécessaire qu'on consomme des fruits et légumes variés chaque jour, de préférence frais et de saison.

SÉANCE 2

50 min.

Étape 5 Production

Activité 8

Formez 5 groupes.

Chaque groupe réalisera un document audio-vidéo avec un **seul** menu complet, pour un jour, pour un enfant 5-11 ans / un adolescent / un sportif / un adulte sédentaire ou un adulte souffrant d'obésité en utilisant les outils www.canva.com et www.vidnoz.com, en respectant les étapes suivantes :

- Cherchez des informations sur le besoin nutritionnel de chaque personne indiquée dans la consigne, en fonction des critères mentionnés.
- Calculez les calories pour chaque personne et proposez un menu quotidien.
- Utilisez www.canva.com pour créer un collage à partir des images représentatives pour le menu.
- Utilisez l'outil IA www.vidnoz.com afin de créer une vidéo (3-4 minutes) sous la forme d'une présentation du menu créé. Utilisez vos voix enregistrées et des avatars de votre choix.
- Pendant les présentations, complétez la fiche d'observation pour les autres projets.

PAGE

Organisation du temps :

Travail en équipe : 20 minutes

Présentation des vidéos : 20 minutes

Évaluation des vidéos : 10 minutes

Fiche d'observation

Groupe n°.....		😊	😐	😞
Contenu	Le sujet est clairement présenté.			
	Les informations sont claires et précises.			
	Les informations sont scientifiquement correctes.			
Technique	La qualité de l'image est bonne.			
	Le son est clair et audible.			
	Il y a une grande variété d'éléments utilisés.			

Fiche enseignant

SÉANCE 1

50 min.

Étape 1 : Mise en train

Activité 1

2 min.

Modalité de travail : collective

Vous demandez à vos élèves de répondre aux questions : Qu'est-ce que vous avez fait pendant la pause ? Vous avez pris un goûter ? Qu'est-ce que vous avez mangé / bu ?

Étape 2 : Compréhension globale

Activité 2

6 min.

Modalité de travail : individuelle

Regardez la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1lbvk> et utilisez vos portables pour noter les mots clés sur www.menti.com

Vous demandez aux élèves de regarder la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1lbvk> et de noter les mots clés sur www.menti.com. Il est nécessaire de générer un code sur la plateforme et de le transmettre aux élèves. La présentation interactive sera projetée pour toute la classe.

PAGE

Observation : connexion Internet, vidéoprojecteur et portables (pour les élèves) nécessaires.

Étape 3 : Compréhension détaillée

Activité 3

7 min.

Modalité de travail : individuelle

Regardez la vidéo encore une fois (<https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1lbvk>) et cochez la bonne réponse.

1. Qu'est-ce que la nutrition ?
 - a. L'étude de la façon dont les aliments affectent la santé et le bien-être
2. Quels sont les six nutriments essentiels ?
 - c. Protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux et eau
3. Quels sont les trois macronutriments ?
 - d. Protéines, lipides et glucides
4. Quels sont les deux micronutriments ?
 - b. Vitamines et minéraux
5. Quels sont les trois types de glucides ?
 - b. Amidon, sucre et fibres
6. Quels sont les deux types de lipides ?
 - d. Graisses saturées et graisses insaturées
7. Quels sont les deux types de protéines ?
 - c. Protéines complètes et protéines incomplètes
8. Quels sont les deux types de vitamines ?
 - a. Vitamines liposolubles et vitamines hydrosolubles
9. Quels sont les deux types de minéraux ?
 - a. Macro-minéraux et oligo-éléments
10. Qu'est-ce que l'eau ?
 - c. Un nutriment essentiel qui est nécessaire pour toutes les fonctions du corps

Activité 4

10 min.

Modalité de travail : en binômes. Mise en commun.

Définissez les termes **alimentation saine** et **équilibre alimentaire**. Travaillez avec votre collègue.

Toute définition qui reprend les idées suivantes :

Une **alimentation saine** est un régime alimentaire qui favorise une bonne santé physique et mentale. Elle repose sur le choix d'aliments variés et nutritifs, consommés en quantités adaptées. Une alimentation saine permet de prévenir de nombreuses maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, certains cancers) et contribue à un bien-être général.

L'**équilibre alimentaire** consiste à consommer les différents groupes d'aliments dans les bonnes proportions. Il s'agit de trouver un juste milieu entre les apports en macronutriments (glucides, lipides, protéines) et en micronutriments (vitamines, minéraux).

Suggestion : mise en commun au tableau, sous la forme d'un schéma. Possible discussion sur le sujet.

Activité 5

6 min.

Modalité de travail : en binômes

Formulez la problématique soulevée par la vidéo en utilisant les débuts de questions donnés : **De quelle manière... ? A quel point... ? Comment... ?**

Pistes de correction :

De quelle manière peut-on atteindre un équilibre alimentaire optimal en tenant compte de la diversité des besoins individuels ?

À quel point la compréhension des différents nutriments et de leurs rôles est-elle essentielle pour faire des choix alimentaires sains ?

Comment concilier les plaisirs de la table avec les exigences d'une alimentation équilibrée et saine ?

Mise en commun au tableau des problématiques formulées, et courte analyse des réponses. Écriture sous la forme d'un tableau à trois colonnes.

Étape 4 : Travail de la langue

Activité 6

12 min.

Modalité de travail : en groupes de 5

Formulez les principes de l'alimentation saine, d'après le modèle : **Consommer..., Éviter..., Boire..., etc.** Mettez les énoncés obtenus sur **Le Padlet de l'équilibre alimentaire**.

Pistes de correction :

- **Consommer** des fruits et légumes variés chaque jour, de préférence frais et de saison.
- **Consommer** des céréales complètes (pain complet, pâtes complètes, riz complet) pour un apport en fibres.
- **Consommer** des légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches) régulièrement pour leurs protéines végétales.
- **Consommer** des produits laitiers (lait, yaourt, fromage) pour le calcium. Privilégier les produits allégés ou entiers selon les besoins.
- **Consommer** des oléagineux (amandes, noix, graines) pour les bonnes graisses.
- **Consommer** de la viande, du poisson ou des œufs en quantité modérée, en privilégiant les viandes blanches et les poissons gras.
- **Éviter** les aliments ultra-transformés (plats préparés, sodas, sucreries industrielles).
- **Éviter** les graisses saturées (produits laitiers entiers, charcuterie, fritures).
- **Éviter** le sel en excès (plats préparés, aliments salés).
- **Éviter** les sucres ajoutés (boissons sucrées, pâtisseries).
- **Éviter** une consommation excessive d'alcool.
- **Boire** de l'eau en quantité suffisante tout au long de la journée.
- **Boire** des infusions sans sucre pour varier les plaisirs.
- **Manger** lentement et en pleine conscience pour mieux apprécier les saveurs et favoriser la satiété.
- **Faire** de chaque repas un moment convivial.
- **Adapter** son alimentation à son âge, son sexe et son activité physique.
- **Consulter** un professionnel de santé ou un nutritionniste en cas de besoin.

Activité 7

7 min.

Modalité de travail : individuelle

Transformez les phrases obtenues à l'activité 6 sur le modèle

Modèle :

Consommer des fruits et légumes variés chaque jour, de préférence frais et de saison.

→ **Il faut que nous consommions** des fruits.../**Il est nécessaire qu'on consomme**...

Toute phrase conçue au subjonctif présent, selon le modèle, est correcte.

SÉANCE 2

50 min.

Étape 5 Production

Activité 8

Organisation du temps : travail en équipe – 20 minutes, présentation des vidéos – 20 minutes, évaluation des vidéos – 10 minutes.

Modalité de travail : travail par groupes

Former 5 groupes.

Chaque groupe réalisera un document audio-vidéo avec un **seul** menu complet, pour un jour, pour un enfant 5-11 ans / un adolescent / un sportif / un adulte sédentaire ou un adulte souffrant d'obésité en utilisant les outils www.canva.com et www.vidnoz.com. en respectant les étapes suivantes :

- Chercher des informations sur les besoins nutritionnels de chaque personne indiquée dans la consigne, en fonction des critères mentionnés.
- Calculer les calories pour chaque personne et proposez un menu quotidien
- Utiliser www.canva.com pour créer un collage à partir des images représentatives pour le menu.
- Utiliser l'outil IA www.vidnoz.com afin de créer une vidéo sous la forme d'une présentation du menu créé. Utiliser vos voix enregistrées et des avatars de votre choix.

PAGE

Connexion Internet et ordinateurs nécessaires.

On divise la classe en 5 groupes. Un représentant de chaque groupe tire au sort une consigne – un menu. Les élèves établissent leurs tâches au sein du groupe (recherches sur Internet, calcul des calories, création du menu, des images, montage, enregistrements, etc.).

Chaque groupe présente son travail. Pendant qu'un groupe présente son travail, les autres élèves remplissent une fiche d'observation pour les autres projets.

Fiche d'observation

Groupe n°.....		😊	😐	😞
Contenu	Le sujet est clairement présenté.			
	Les informations sont claires et précises.			
	Les informations sont scientifiquement correctes.			
Technique	La qualité de l'image est bonne.			
	Le son est clair et audible.			



isabellebarriere.eu
accompagner et développer

Intégrer le numérique en cours de FLE

Il y a une grande variété d'éléments utilisés.

--	--	--	--