



CE2

"Apis & ses amis"
Par Pass Education

QUESTIONNER LE MONDE

Le monde du vivant :
Hygiène de vie et alimentation.



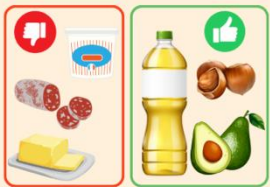
TRACE ÉCRITE

Tous les **aliments** ont une **composition** différente. Cependant, nous pouvons les répartir en 8 grandes familles :

Produits sucrés



Matières grasses



Viande Poisson Œufs



Produits laitiers



Légumineuses



Féculents et céréales



Fruits et légumes



Boissons non sucrées



Chaque famille d'aliments à un **rôle** particulier :



Les bâtisseurs

Aliments qui participent à la **construction** et au **renforcement** des muscles et des os.



Les protecteurs

Aliments qui participent au **bon fonctionnement** de ton corps et à sa **défense** contre les maladies.



Les énergétiques

Aliments qui apportent à ton corps **l'énergie** nécessaire **pour** bouger, réfléchir, jouer, etc.

Pour assurer le **bon fonctionnement** de ton corps, il est important de **manger équilibré** en :



Variant les aliments



Sans oublier 3 produits laitiers et 5 fruits/légumes par jour.

Respectant les quantités adaptées à ton âge :



Demande conseil à ton médecin et regarde dans ton carnet de santé.

Buvant suffisamment d'eau



Au moins 1,5 Litre par jour et plus si tu as chaud ou si tu fais une activité.



Privilégie les "bonnes matières grasses" et limite les produits sucrés.

VOCABULAIRE :

- **Composition** : proportion, quantité de chaque élément présent dans les aliments.

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Cours gratuit**, pour le niveau : **CE2**, dans la catégorie : **Monde du vivant**, ne constitue qu'une **étape** d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Cours gratuit : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [5 Trace écrite Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [5 Trace écrite Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [4 Fiche Eleve Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [4 Fiche Eleve Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (word)
- [4.1 Correction Fiche Eleve Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [4.1 Correction Fiche Eleve Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [6 Evaluation Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [6 Evaluation Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (word)
- [6.1 Correction Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [6.1 Correction Hygiène de vie et alimentation : 5eme Harmos](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 4. Séquence / Fiche de prep : Ressources enseignants clé en main

Accéder aux fiches de préparation, séquences et séances complètes pour enseigner la notion facilement.

- [Hygiène de vie et alimentation - Séquence + vidéo - Apis & ses amis : 5ème Harmos](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)