

5^e Mission 3

Santé et énergie

A. Comment prendre soin de notre appareil respiratoire ?

Activité

- Fiche Bordas 1 et 2 : s'informer sur des maladies
- Vidéo autour du tabagisme et questionnaire/mots croisés

B. Comment prendre soin de notre système cardiovasculaire ?

Activités

- Vidéo autour de l'infarctus et questionnaire/mots croisés
- S'informer sur l'AVC : clip de prévention : <https://youtu.be/8E9AvAfC2QM?si=a1dZaZaUzv6qlE8o> et traitement de l'AVC : <https://youtu.be/KcCDtJbJwT4?si=kF3GKd02HGCdh0CZ&t=176>

C. Comment manger équilibré ?

Activités

- Mobiliser des connaissances : les 3 groupes de composants alimentaires et ce qu'ils nous apportent : mobiliser les acquis de 6^e, puis dépliants santé et livre p. 262-263 doc. 2 et 3
- Extrait du documentaire "Super Size Me" : prise de notes et discussion
- Présentation du logiciel equi AL : <https://www.pedagogie.ac-nice.fr/svt/productions/equila/#>
- Fiche d'activités : comprendre comment équilibrer des repas.

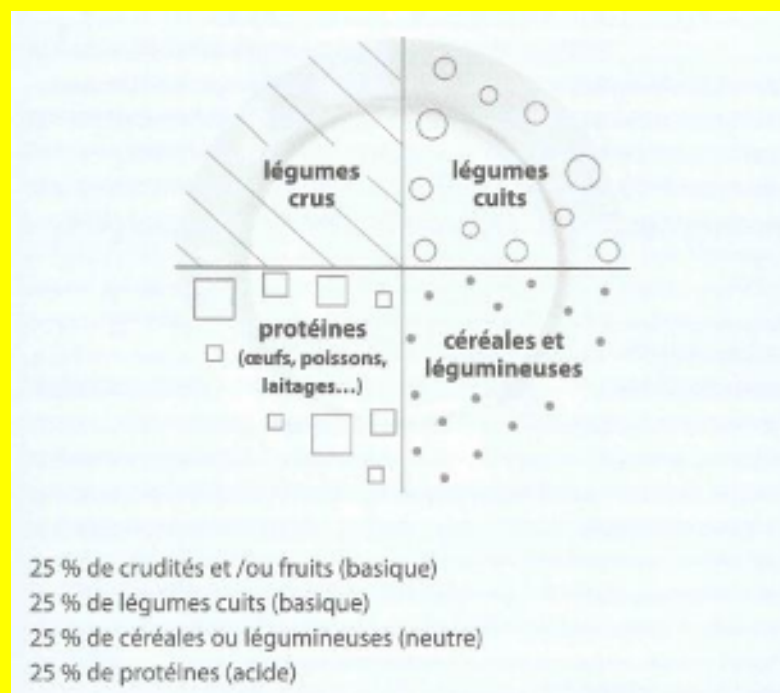
- Exemples de "healthy plate" à travers différentes cultures : <https://institute.org/health-care/services/diabetes-care/healthyplates/>

Bilan mission 3

Une alimentation est équilibrée si :

- Elle est variée : des repas avec les **3 groupes d'aliments (énergétique, bâtisseur et santé)**
- Elle couvre nos besoins énergétiques.

Exemple d'assiette équilibrée



Pouvoir citer les groupes d'aliments et un exemple d'aliment pour chacun

D. Ma santé globale

Créer ta carte mentale : les astuces et idées pour prendre soin de soi (à garder et compléter avec la mission 4)

MOTS CLÉS

ALIMENT SANTÉ

ALIMENT BÂTISSEUR

ALIMENT ÉNERGÉTIQUE

+ UN EXEMPLE POUR CHAQUE GROUPE