



SCIENCES & TECHNOLOGIE



CM1

Le vivant, sa diversité et les fonctions qui le caractérisent :
S'alimenter aux différents âges de la vie.

Nom :

Date :

TRACE ÉCRITE

S'alimenter, c'est apporter à notre corps des **sources d'énergie** nécessaires à son fonctionnement : les **nutriments**. Nos **besoins alimentaires varient** selon :



L'âge

Les besoins augmentent pendant la croissance, surtout à l'adolescence.



L'activité physique

Un sportif consomme plus d'énergie qu'une personne au repos. Il a donc des besoins énergétiques plus importants.



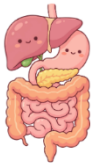
Le sexe

Les besoins sont plus importants si la masse musculaire est plus forte.

Pour permettre l'apport en énergie dans tout le corps, 3 fonctions biologiques entrent en jeu :

1

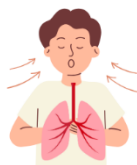
LA DIGESTION



Elle transforme tes aliments en **nutriments** utilisables par ton corps.

2

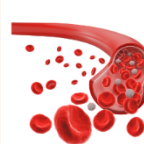
LA RESPIRATION



Elle apporte le **dioxygène** nécessaire à la production d'énergie.

3

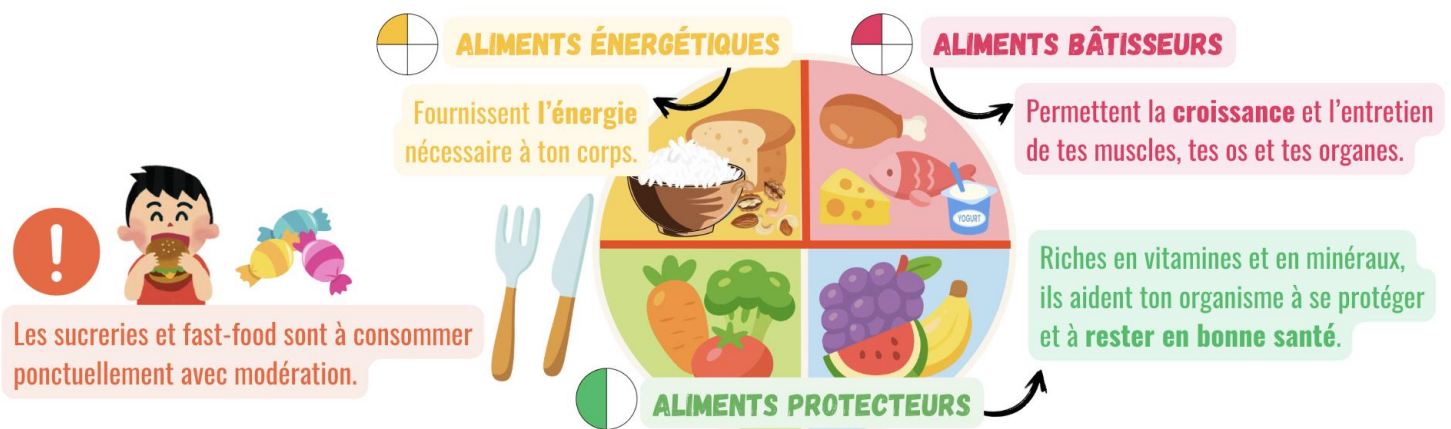
LA CIRCULATION SANGUINE



Elle transporte les **nutriments** vers tous les organes grâce aux **vaisseaux sanguins**.

Bien que nos **apports** en nourriture soient **discontinus**, notre corps a un **besoin continu** en énergie. Certains organes (comme le **foie**) sont capables de **stocker des nutriments** pour les **libérer plus tard**, au moment **opportun**.

Pour éviter les **carences** et les maladies, il faut **manger de manière équilibrée**, en **variant les aliments** et en **adaptant les quantités** à tes besoins :



VOCABULAIRE :

- **Nutriment** : Substance obtenue après digestion des aliments et utilisée par le corps pour fonctionner.
- **Apport discontinu** : Apport en aliments répartis dans la journée, ponctués, qui présente des pauses.
- **Besoin continu** : Besoin ininterrompu, incessant, permanent.
- **Opportun** : Qui convient le mieux.
- **Carence** : Manque d'un élément important dans l'alimentation qui peut occasionner des problèmes de santé.

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Cours gratuit**, pour le niveau : **CM1**, dans la catégorie : **Stratégie de calcul mental**, 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 S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (pdf)
- [5 Trace écrite S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (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 élève S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (pdf)
- [4 Fiche élève S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (word)
- [4.1 Correction Fiche élève S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (pdf)
- [4.1 Correction Fiche élève S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (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 S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (pdf)
- [6 Evaluation S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (word)
- [6.1 Correction Evaluation S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (pdf)
- [6.1 Correction Evaluation S'alimenter aux différents âges de la vie : Primaire 4](#) (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.

- [S'alimenter aux différents âges de la vie - Séquence + vidéo - Edith Eprouvette : Primaire 4](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)