

# Activité Cap Sciences

dans la classe de 2<sup>e</sup>

de Laurence et Nathalie

Ce lundi 2 décembre, Aubin, animateur chez Cap Sciences est venu dans notre classe pour y mener des activités scientifiques. L'activité de ce jour a pour thème : « manger-bouger ».

Lors du premier défi, nous avons dû trier différents aliments dans un grand bac à compartiments.



Ensuite on a donné des noms à chaque famille d'aliments : l'eau, les féculents, les fruits et légumes, les produits laitiers, les VVPO (viandes, volailles, poissons, œufs), les matières grasses et la dernière famille, c'est juste pour le plaisir. Et tout cela a formé une belle pyramide alimentaire.



Pour le second défi, nous avons dû préparer deux menus : un déjeuner et un dîner. Attention, ces menus doivent être équilibrés ! Pour nous aider, il y avait des pastilles de couleur correspondant aux familles d'aliments qui doivent faire partie du menu.



Ensuite les aliments ont été remplacés par des blocs que nous avons posés sur le corps en fonction de ce que ces différents aliments apportent à l'organisme : la matière grasse pour la peau, les féculents et sucres rapides pour le cerveau, les protéines pour les muscles. On se rend compte que les deux repas bien équilibrés sont suffisants pour fournir l'énergie nécessaire pour la journée.

