

Fiche pédagogique — SVT 3^e année Collège (Maroc)

1. Intitulé de la séquence

Éducation nutritionnelle et hygiène de l'appareil digestif

2. Niveau concerné

3^e année du Collège (3AC), programme national marocain de SVT.

3. Durée indicative

2 à 3 séances d'environ 45 à 60 minutes chacune.

4. Objectifs généraux

- Comprendre le rôle des aliments et l'importance d'une alimentation équilibrée.
- Identifier les principaux aliments, nutriments, carences et troubles digestifs.
- Adopter des habitudes alimentaires saines pour préserver l'appareil digestif.

5. Compétences visées

- Savoirs :
 - Notion de ration alimentaire, besoins énergétiques, unités de mesure (kJ, kcal)
 - Principaux nutriments (glucides, protéines, lipides) et micronutriments (vitamines, minéraux)
 - Appareil digestif : définition et organes concernés
 - Troubles digestifs courants et moyens de prévention
- Savoir-faire :
 - Calculer et situer une ration alimentaire selon les besoins individuels.
 - Élaborer un menu équilibré en tenant compte des proportions alimentaires
 - Identifier les symptômes et proposer des mesures d'hygiène pour prévenir les troubles digestifs.
- Savoir-être :
 - Développer la conscience des bienfaits d'une bonne hygiène alimentaire (lavage des mains, hydratation, vie active).
 - Encourager la modération et la variété dans l'alimentation.

6. Méthodologie / Approches pédagogiques

- **Introduction participative** : Qu'est-ce que la nutrition ? Pourquoi parler d'hygiène digestive ?
- **Étude de documents** : Définition de la ration alimentaire, besoins énergétiques, calculs simples
- **Activité collective** : Élaboration de menus équilibrés (ex. petit-déj, déjeuner, dîner) selon la pyramide alimentaire
- **Étude de cas** : Identification de troubles digestifs (diarrhée, constipation, intoxication alimentaire...) et discussion sur les moyens de prévention.
- **Quiz ou questions orales** pour renforcer les acquis (ex. : quel organe produit la bile ? Quelle vitamine trouve-t-on dans les agrumes ?)

7. Déroulement des séances (exemple)

Séance	Contenu
Séance 1	Définir la ration alimentaire et les besoins énergétiques (âge, sexe, activité physique...) et introduire les nutriments.
Séance 2	Repérer les organes digestifs ; classification des aliments et macro/micronutriments.
Séance 3	Élaborer un menu équilibré ; repérer les troubles digestifs ; adopter les règles d'hygiène (eau, mains, fibres, activité physique...). Quiz de vérification.