

Education nutritionnelle : Les céréales et leurs dérivés

Cycle 3 (CO)

Découvrir les céréales et leurs dérivés : rechercher les valeurs nutritives des différents produits, comparer les apports nutritionnels d'aliments du commerce et de différentes préparations (bircher, barres de céréales) cuisinées en classe.

1. Objectif du PER

- CM 35 Distinguer les particularités des nutriments en regardant leurs valeurs nutritives.
- CM 36 Exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son alimentation.

2. Composantes

- CM 35 En analysant la valeur nutritionnelle des aliments et des produits alimentaires.
- CM 35 En identifiant les besoins en nutriments nécessaires au maintien d'une bonne santé.
- CM 35 En utilisant les connaissances nutritionnelles acquises.
- CM 36 En étudiant de manière critique les produits et les habitudes de consommation.
- CM 36 En exerçant un regard critique sur les modes alimentaires.

3. Progression des apprentissages

- CM 35 Recherche de la valeur nutritionnelle des différents groupes d'aliments et produits alimentaires.
- CM 35 Recherche des besoins nutritionnels.
- CM 35 Identification de l'importance d'une alimentation équilibrée, variée et saine qui allie plaisir des sens et bonne santé.
- CM 36 Analyse des informations figurant sur l'emballage d'un aliment.

4. Attentes fondamentales

- CM 35 Identifier la valeur nutritionnelle de différents groupes d'aliments.
- CM 36 Décoder l'étiquette d'un produit.

5. Indications pédagogiques

- CM 35 Adapter l'alimentation à ses propres besoins.
- CM 35 Utiliser la pyramide alimentaire avec les nutriments.

6. Liens

- Lien intra-disciplinaire : CM 35 Sens et besoins physiologiques.
CM 36 Equilibre alimentaire.
- Lien intra-domaine : CM 31 Condition physique et santé.
- Lien inter-domaine : MSN 37 Corps humain (*composante n°1*).
- Lien avec les capacités transversales : CT Démarche réflexive.
- Lien avec la formation générale : FG 32 Santé et bien-être (*composante n°3*).

7. Matériel

- Séquence n°1 : Différentes céréales.
Ingrédients et ustensiles pour la préparation du bircher.
Brochure « Céréales » de AGIR.
Différents paquets de céréales.
- Séquence n°2 : Céréales sous diverses formes (farine, semoule, soufflées, éclatées, flocons...).
Ingrédients et ustensiles pour la préparation des barres de céréales.