

Les céréales et leurs dérivés – Fiche pour enseignant-e

Remarques didactiques

Objectif général :

Identifier quelques céréales et les utiliser dans son alimentation quotidienne.

Ce thème est divisé en 2 séquences d'environ 30 min. chacune.

Séquence n°1

Objectifs :

- Citer quelques noms de céréales.
- Imaginer un petit déjeuner différent et rapidement réalisé.
- Comparer différentes céréales du petit-déjeuner de valeurs nutritives différentes.

Matériel :

- Différentes céréales.
- Ingrédients et ustensiles pour préparer le bircher (cf recette).
- Brochure « Céréales » de AGIR.
- Différents paquets de céréales.

Déroulement :

1. Réaliser un bircher (Croqu'menus p.395) tout en faisant découvrir les différentes céréales (photos, épis, petits pots avec les graines et brochures).
2. Déguster le bircher.
3. Comparer au point de vue nutritif, la composition des « céréales petit déjeuner » et les ingrédients du bircher maison à l'aide des étiquettes.

Séquence n° 2

Objectifs :

- Détailler les différentes céréales et leurs utilisations (farine, semoule, flocons, soufflées, éclatées).
- Distinguer les différentes farines et leurs valeurs nutritives par rapport au grain de blé (farine blanche, bise, complète).
- Confectionner une barre de céréales saine (à intégrer dans le menu du jour).

Matériel :

- Céréales sous formes diverses (farine, semoule, flocons, soufflées, éclatées).
- Ingrédients et ustensiles pour confectionner une barre de céréales.

Déroulement :

1. Montrer les différents aspects des céréales : farine, semoule, flocons, soufflées, éclatées.
2. Travailler sur les fiches élèves.
3. Réalisation d'une barre de céréales.

Devoir

Objectifs :

- Approfondir ses connaissances relatives au groupe brun.

Matériel :

- Feuille devoir, Croqu'menus.