

Education nutritionnelle et pratique : Menus libres – Fiche pour enseignant -e

Remarques didactiques

Objectif général :

Analyser et identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée.
 Appliquer ces notions en composant des menus sains, équilibrés et répondant aux exigences de chacun d'eux.
 Favoriser les produits de saison.
 Sensibiliser les élèves pour des achats responsables.
 Cuisiner en fonction des personnes de ton ménage (nombre et spécificité)

Ce thème est divisé en 4 séquences.

Séquence n°1

Objectifs :

- Préparer un menu contenant un légume ou/et un fruit de saison de notre région.
- Utiliser les modes de préparations culinaires adéquats afin de préserver les nutriments.

Matériel :

- Dossier des élèves.
- Achats faits par les élèves pour le repas en question.
- Beamer.

Déroulement :

1. Importance de favoriser les produits de saison.
2. Flanellographe : selon la saison de la leçon, éliminer les produits qui ne correspondent pas.
3. Classer les fruits et légumes de saison.
4. Compléter la fiche « fruits et légumes, gardiens de notre santé ».
5. Contrôler le dossier cuisine des élèves. (menu complété, répartition etc...)
6. Application pratique en cuisine.
7. Rangement et évaluation selon fiche.

Séquence n° 2

Objectifs :

- Utiliser des moyens de cuisson permettant de conserver au maximum les matières nutritives. (marmite à pression et panier vapeur)
- Attirer l'attention des élèves sur l'utilisation de la marmite à pression.

Matériel :

- Dossier des élèves.
- Achats faits par les élèves pour le repas en question.
- Beamer.
- Panier vapeur et marmite à pression.

Déroulement :

1. Leçon sur la marmite à pression.
2. Démonstration de l'utilisation de la marmite à pression et du panier vapeur.
3. Application pratique dans chaque cuisine selon leur choix.
4. Préparation du repas.
5. Rangement et évaluation.

Séquence n°3**Objectifs :**

- Découvrir les différentes sources de protéines.
- Valoriser les sources autres que la viande.

Matériel :

- Dossier des élèves.
- Achats faits par les élèves pour le repas en question.
- Palettes d'aliments contenant diverses protéines.
- Beamer.

Déroulement :

1. Les élèves énumèrent les différents aliments protéiques de la pyramide alimentaire.
2. Analyse du prix des différentes sources de protéines.
3. Discussion avec les élèves.
4. Préparation du repas.
5. Rangement et évaluation.

Séquence n°4**Objectifs :**

- Reconnaître et identifier les différents labels
- Comparer un produit maison avec un produit du commerce

Matériel

- Dossier des élèves.
- Achats faits par les élèves pour le repas en question.
- Beamer.

Déroulement :

1. Décoder un emballage d'une pizza précuisinée.
2. Comparer avec la recette du CM de la pizza.
3. Rechercher la signification des labels.
4. Compléter la fiche dossier élève.
5. Préparation du repas : pizza précuisinée + pizza maison.
6. Dégustation et comparaison des deux pizzas.
7. Attention : découper la composition de la pizza précuisinée pour la coller dans le classeur à la page prévue à cet effet.
8. Rangement et évaluation.

Sources et auteurs**Sources :****1. Images :**

- 1. Fruits et légumes : Schulverlag, licence CM, mai 2009
- 2 à 5 Base de cuisson : Cuire avec un panier vapeur, Schulverlag, licence CM, mai 2009
- 6. Légumes : Schulverlag, licence CM, mai 2009
- 7 à 11 Base de cuisson : Cuire à la marmite à pression, Schulverlag, licence CM, mai 2009
- 12 à 16 Label : Schulverlag, licence CM, mai 2009
- 17 à 19 Label : Schulverlag, Licence CM, mai 2009

2. Textes :

- Croqu'menus, édition Schulverlag 2010
- Les fruits et les légumes par mois : www.eco-blog.fr

Auteur-s (nom, prénom,
courriel fr.educanet2.ch)

M. Bovigny
marlene.bovigny@fr.educanet2.ch
A-M Kolly,
annemarie.kolly@fr.educanet2.ch

Mandant-s :
Expertise scientifique :
Expertise pédagogique :
Date de la dernière
modification :

DICS

Copyright:

Cette ressource est publiée sous licence Creative Commons - utilisation sans modification autorisée sous conditions.
Pour plus d'informations sur ces conditions, consultez la page suivante :
<http://www.friportail.ch/page/creative-commons-nc-sa>