|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Education nutritionnelle : Cycle 3 (CO)**  **Menus libres** |
|  |  |  |
|  |  | Découvrir les notions de base d’une alimentation équilibrée : appliquer ces notions en composant des menus sains, équilibrés et répondant aux exigences de chacun.  Découvrir les achats et les produits de saison : analyser les critères pour le choix des produits, analyser les informations figurant sur un emballage, mettre en valeur les produits de proximité, de saison et du commerce équitable. |
|  |  |  |
| 1. Objectif du PER |  | * CM 36 exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son alimentation… * CM 37 Opérer des choix en consommateur averti… |
|  |  |  |
| 2. Composantes |  | * CM 36 En étudiant de manière critique les produits et les habitudes de consommation. * CM 36 En comparant et en analysant les prix de revient par rapport à la quantité et à la qualité des produits. * CM 36 En développant son sens de l’organisation, son autonomie et sa créativité. * CM 36 En appliquant les règles d’hygiène, de sécurité et de comportement à l’égard des autres et de l’environnement. * CM 37 En analysant les critères qui influencent le choix de produits et les incidences qui découlent de ces choix. (*budget)* |
|  |  |  |
| 3. Progression des apprentissages |  | * CM 35 Identification de l’importance d’une alimentation équilibrée, variée et saine, qui allie plaisir des sens et bonne santé : - détermination des facteurs qui influencent la composition des menus *(nombre de personnes, saison, budget, temps disponoble,…)* * CM 36 Choix et utilisation adaptée des ustensiles et du matériel. * CM 36 Analyse des informations figurant sur l’emballage d’un aliment. * CM 36 Mise en valeur des produits de saison, de proximité ou issus du commerce équitable. * CM 36 Préparation et comparaison d’un mets maison et d’un mets précuisiné par rapport au prix, à la qualité, au goût et au temps de préparation. (*Pizza …)* * CM 36 Présentation, réalisation créative et soignée de différents mets et préparation de la table. ( *mise du couvert, décoration…)* * CM 37 Observation et analyse des critères qui influencent le choix de produits. *(rapport qualité/prix, impact sur l’environnement, composition, marque du produit,…)* |
|  |  |  |
| 4. Attentes fondamentales |  | * CM 36 Décode l’étiquette et / ou le label d’un produit. * CM 36 Applique les règles d’hygiène et de sécurité en cuisine. * CM 36 Applique des gestes favorisant l’économie des ressources. * CM 36 Réalise quelques recettes tirées du livre de cuisine en respectant les bases de préparations et les proportions. * CM 36 Présente avec soin un mets. * CM 37 Effectue des choix de consommateur en ayant conscience de l’impact environnemental et financier. |
|  |  |  |
| 5. Indications pédagogiques |  | * CM 36 Veiller à l’application des équivalences alimentaires. * CM 36 Développer des écogestes. * CM 37 Se référer aux aspects écologiques, économiques et sociaux des critères. *(gestion des ressources, énergie grise, provenance, modes et influences, publicité,…)* |
|  |  |  |
| 6. Liens |  | * Lien intra-disciplinaire : CM 35 Sens et besoins physiologiques.   CM 36 Equilibre alimentaire.   * Lien inter-domaine : SHS 31 Relation Homme-espace. (composante n°5   ou autre à voir)  MSN 37 Corps humain. (composante n°6)   * Lien avec les capacités transversales : CT Démarche réflexive. * Lien avec la formation générale : FG 32 Santé et bien-être.   (composante n°3)  FG 34 Projets collectifs.  (composntes n°1 – 4)  FG 36 Environnement.  (composante n°3)  FG 37 Complexité et interdépendance.  (composantes n° 1 – 4) |
|  |  |  |
| 7. Matériel |  | * Séquence n°1 : images des légumes et des fruits. * Séquence n°2 : marmite à vapeur et panier vapeur * Séquence n°3 : aliments d’origine animale et végétale. (protéines) * Séquence n°4 : pizza du commerce.   Beamer et ordinateur portable. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Sources et auteurs |  | **Sources :**   1. **Images :** Croqu’menus, édition Schulervag 2009 2. **Textes :**  * PER * Croqu’menus, édition Schulverlag 2010  1. **Bibliographie :**  * Emballage pizza du commerce différentes provenances |
|  |  |  |
|  |  | |  |  | | --- | --- | | Auteur-s (nom, prénom, courriel fr.educanet2.ch) | A-M Kolly, [anne-marie.kolly@fr.educanet2.ch](mailto:anne-marie.kolly@fr.educanet2.ch)  M. Bovigny, marlene.bovigny[@fr.educanet2.ch](mailto:Danielle.chenaux@fr.educanet2.ch) | |  | DICS | | Expertise scientifique : |  | | Expertise pédagogique : |  | | Date de la dernière modification : |  | | 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> | |