

Education nutritionnelle : Menus libres

Cycle 3 (CO)

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 disponible,...*)
- 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.
(composantes 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
- 3. Bibliographie :**
 - Emballage pizza du commerce différentes provenances

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

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

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>