

## Cycle 3 (CO)

## Education nutritionnelle : herbes aromatiques, épices et le groupe vert.

Découvrir les herbes aromatiques, les épices et les aliments du groupe vert : reconnaître les herbes et les épices, apprendre les bienfaits des herbes aromatiques, savoir cultiver les herbes aromatiques, connaître les besoins journaliers en fruits et en légumes, savoir préserver les vitamines et les sels minéraux.

- |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Objectif du PER</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CM 35 Distinguer les particularités des nutriments en regardant leurs valeurs nutritives.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>2. Composantes</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CM 35 En analysant la valeur nutritionnelle des aliments et des produits alimentaires.</li> <li>• CM 35 En identifiant les besoins en nutriments nécessaires au maintien d'une bonne santé.</li> <li>• CM 35 En utilisant les connaissances nutritionnelles acquises.</li> <li>• CM 35 En aiguisant sa connaissance sensorielle.</li> </ul>                                                  |
| <b>3. Progression des apprentissages</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CM 35 Recherche de la valeur nutritionnelle des différents groupes d'aliments et produits alimentaires.</li> <li>• CM 35 Recherche des besoins nutritionnels.</li> <li>• CM 35 Identification de l'importance d'une alimentation équilibrée, variée et saine, qui allie plaisir des sens et bonne santé.</li> </ul>                                                                          |
| <b>4. Attentes fondamentales</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CM 35 Identifier la valeur nutritionnelle de différents groupes d'aliments.</li> <li>• CM 35 Utiliser des modes de préparations culinaires adéquats afin de préserver les nutriments.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
| <b>5. Indications pédagogiques</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CM 35 Adapter l'alimentation à ses propres besoins.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>6. Liens</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lien intra-disciplinaire : CM 36 Equilibre alimentaire.</li> <li>• Lien intra-domaine : CM 31 Conditions physique et santé.</li> <li>• Lien inter-domaine : MSN 37 Corps humain (<i>composante n°1</i>).</li> <li>• Lien avec les capacités transversales : CT Démarche réflexive.</li> <li>• Lien avec la formation générale : FG 32 Santé et bien-être (<i>composante n°3</i>).</li> </ul> |

**7. Matériel**

- Séquence n°1 : Reconnaître et citer les herbes aromatiques.
- Séquence n°2 : Reconnaître et citer les épices
- Séquence n°3 : Découvrir les aliments du groupe vert, les citer et connaître leur fonction principale dans l'organisme.
- Séquence n°4 : Semer une herbe aromatique : ex. le cresson  
Préparer des décoctions et les goûter.

**Sources et auteurs****Sources :**

## 1. Images :

1. Herbes aromatiques : Croqu'menus 2009
2. Pommes :  
<http://achatmaroc.blogspot.ch/2010/11/le-pomme-rouge.html>  
<http://www.maynardfarms.com/page3.html>  
<http://seekyt.com/calories-in-an-apple/>
3. Notre jardin d'herbes aromatiques : faites par Annick Bugnon

## 2. Textes :

Croqu'menus, édition Schulverlag, 2009

<http://www.creapharma.fr/N9570/remedegrandmere/decoction-de-camomille.html>

<http://lejardindhelene.blogspot.ch/2010/04/la-sauge.html>

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

A. Bugnon : [annick.bugnon@fr.educanet2.ch](mailto:annick.bugnon@fr.educanet2.ch)  
 M.Castella : [martine.castella@fr.educanet2.ch](mailto:martine.castella@fr.educanet2.ch)  
 M. Meyer-Georghe : [monique.meyer@fr.educanet2.ch](mailto:monique.meyer@fr.educanet2.ch)  
 L. Oberson : [laurence.oberson@fr.educanet2.ch](mailto:laurence.oberson@fr.educanet2.ch)

Mandant-s :

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>

**Le bloc suivant est à inclure dans toutes les ressources proposées, après un saut de page.**

**Sources et  
auteurs**

Sources :

Images :

Textes :

Bibliographie :

Auteur-s (nom, prénom,  
courriel 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>