

# Corps et mouvement

## **VISÉES PRIORITAIRES**

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

31	32	33	34	35	36	Troisième cycle

*Condition physique et santé*

*Activités motrices et/ou d'expression*

*Pratiques sportives*

*Jeux individuels et collectifs*

*Sens et besoins physiologiques*

*Équilibre alimentaire*

# Éducation nutritionnelle

## **VISÉES PRIORITAIRES**

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

## CM 35 – Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation...

1 ... en expérimentant les réactions des nutriments lors de différents modes de préparation

2 ... en analysant la valeur nutritionnelle des aliments et des produits alimentaires

3 ... en identifiant les besoins en nutriments nécessaires au maintien d'une bonne santé

### Progression des apprentissages

9 <sup>e</sup> année	10 <sup>e</sup> année	11 <sup>e</sup> année
Observation des réactions des <u>éléments nutritifs</u> lors de préparations culinaires et de modes de cuisson ( <i>oxydation, coagulation des protéines,...</i> )		
Recherche de la valeur nutritionnelle des différents groupes d'aliments et <u>produits alimentaires</u>		
Recherche des besoins nutritionnels : vitamines, protéines, sels minéraux, glucides, lipides, oligoéléments pour un bon fonctionnement du corps ( <i>formation du squelette, des muscles, protection contre les maladies, énergie du corps, hydratation du corps,...</i> )		
Identification de l'importance d'une alimentation équilibrée, variée et saine, qui allie plaisir des sens et bonne santé : <ul style="list-style-type: none"> <li>– application des critères d'une alimentation équilibrée</li> <li>– détermination des facteurs qui influencent la composition des menus (<i>nombre de personnes, saison, budget, temps disponible,...</i>)</li> </ul>		

4 ... en utilisant les connaissances nutritionnelles acquises

5 ... en aiguisant sa connaissance sensorielle

### Attentes fondamentales

#### Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...

...utilise les modes de préparations culinaires adéquats afin de préserver les nutriments

...identifie la valeur nutritionnelle des différents groupes d'aliments pour reconstruire la pyramide alimentaire

...établit la liste des éléments nutritifs nécessaires au maintien d'une bonne santé

...compose des menus équilibrés

...analyse et modifie des menus afin d'obtenir un équilibre alimentaire

### Indications pédagogiques

#### Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

*Utiliser la pyramide alimentaire avec les nutriments*

Liens *MSN 37 – Corps humain*

*Placer les aliments du menu dans la pyramide alimentaire*

*Adapter l'alimentation à ses propres besoins*

Liens *CM 31 – Condition physique et santé; FG 32 – Santé et bien-être; FG 36 – Environnement; FG 37 – Complexité et interdépendance; CT – Démarche réflexive*

Liens *CM 36 – Équilibre alimentaire*